



新型コロナワクチン追加接種 (3回目)

厚真町では、2回目の接種を終了した日から概ね7カ月以上経過した18歳以上の方を対象に新型コロナワクチンの追加接種(3回目)を開始しており、1月下旬から順次、医療従事者、高齢者施設等入所者・従事者に新型コロナワクチンの追加接種を実施しています。

使用するワクチンは、交互接種の承認により、初回接種(1・2回目接種)で使用したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社製または武田/モデルナ社製です。

新型コロナワクチンは、すべての対象者において感染予防効果が経時的に低下することなどから、追加接種で感染拡大防止や重症化予防を図ります。

○接種券一体型予診票を個別発送します。

※接種券一体型予診票には接種済証が付いています。切り離さずに保管してください。

※接種日時等は、町ホームページをご覧くださいか厚真町新型コロナワクチンコールセンターにご連絡ください。

○接種券が届いたら、電話またはインターネットで予約してください。※完全予約制

電話予約

厚真町新型コロナワクチンコールセンター (専用電話)

①090-1758-5848 ②080-4664-0889

③070-3140-7524 ④070-1184-0947

※受付時間は8時30分～17時30分(土曜・日曜・祝日を除く)

インターネット予約(24時間受け付けます)

①予約サイトにアクセス(右のQRコード)

※パソコンでの予約は町ホームページから

②接種券番号と生年月日を入力

③氏名・電話番号など必要事項を入力

④会場・希望日時を選択して予約

※メールアドレスを登録すると、予約確認メールが受け取れます。



■接種会場 厚真町総合福祉センター

- 持参するもの
・接種券一体型予診票(予診票は事前に記入し、切り離さずに持参)
・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)
・おくすり手帳(お持ちの方のみ)

コロナワクチン臨時バスを運行します
自宅付近から接種会場まで「コロナワクチン臨時バス」を運行します。乗車希望者は、接種予約の際に臨時バスの利用を申請してください。

初回接種(1・2回目)を完了していない方

- ・初回接種(1・2回目)が完了できなかった方も予約可能です。
・電話かインターネットで予約してください。

苫小牧市で接種を受ける方

- ・苫小牧市の医療機関(かかりつけ医や市が設置する会場)で接種する場合、「とまこまいコロナワクチンコールセンター(☎0144-82-9660)」に電話し、必要事項を登録後、医療機関または集団接種会場へ予約します。
・苫小牧市内のかかりつけ医療機関で1・2回目の接種をした方で、3回目も苫小牧市で接種する場合、直接、医療機関へ予約可能です。
・苫小牧市内のワクチン接種医療機関や集団接種会場は、苫小牧市のホームページをご覧ください。

厚真町に転入された方

- ・厚真町に転入された方は、申請することで接種券が交付されます。
・転入前の接種履歴を確認する必要があるため、前住所で接種券が発行されている場合は、接種券と本人確認書類を持参の上、住民課健康推進グループ窓口で申請してください。

健診・検診・相談・教室など

Table with 2 columns: ①ニューママ教室 ②プレママ教室 and ①1歳6カ月児健診 ②3歳児健診. Includes details on dates, times, and locations.

予防接種

Prevention vaccination information including target groups (未就学児, 小学生~19歳), times, and a QR code for the dedicated website.

○予約時は、予防接種専用サイトで接種対象であるかどうかを確認してください。専用サイトと母子手帳の接種履歴に相違がある場合などは、住民課健康推進グループ(保健師)までご連絡ください。

Table with 3 columns: ワクチン, 対象者, 標準的な接種期間と回数. Lists various vaccines like B型肝炎, ロタウィルス, ヒブ, etc.

※現在、日本脳炎ワクチンの供給量が減少しており、ワクチンの納入状況によっては、予約をお断りする場合がございますので、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、予防接種専用サイトお知らせ欄をご覧ください。

こころの相談



本人やご家族の
こころの健康について
臨床心理士が相談に応じます。

と き 2月18日(金)、3月18日(金)
10時～15時(1人あたり50分程度)
と ころ 総合ケアセンターゆくり
申し込み 相談日の1週間前までに住民課 健康推進
グループにお申し込みください。

保健所の相談・検査をご利用ください 問い合わせ 苫小牧保健所 ☎0144-34-4168

相談・検査の名称	内 容	日 程	受付・予約
新型コロナウイルス感染症対策 におけるこころの健康相談	保健師・精神保健福祉士などへの相談 (面接・電話)	平日8時45分～17時30分	苫小牧保健所 ☎0144-34-4168
医療相談	保健・医療・福祉などの相談		
女性の健康相談	妊娠、出産、子育てなど女性の心身の相談	3月22日(火)	
肝炎ウィルス検査	感染が疑われる方は無料(要事前確認)	3月1日(火)	
骨髄バンク登録	登録の基準があります	3月1日(火)、15日(火)	
HTLV-1抗体検査	検査日の20日前までに予約してください	3月15日(火)	エイズ専用電話 ☎0144-35-7474
HIV検査(エイズ相談)	無料、匿名検査(要事前確認)	3月1日(火)、15日(火)	

3月の日曜・祝日当番医 診療時間：9時～17時

日程	区分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電話(0144)
6日(日)	内科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655
	外科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655
13日(日)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	33-1050
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中町3-9-10	36-1221
20日(日)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	72-1201
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
21日(月祝)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
	外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-43	53-7100
27日(日)	内科系	たかぎ内科・循環器内科	北栄町1-22-33	53-7700
	外科系	こうよう泌尿器科クリニック	光洋町2-6-13	82-8620

*医療機関が変更になる場合があります。病院や新聞などで事前に確認してください。

苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日は急病センターも診療を受け付けています。
診療科目 内科・小児科
住 所 苫小牧市旭町2-9-2
電 話 0144-32-0099
平 日 19時～翌朝7時
診療時間 土曜日14時～翌朝7時
休 日 9時～翌朝7時

北海道救急医療・広域災害情報システム

近くの医療機関などが検索できます
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
☎0120-20-8699
☎011-221-8699(携帯・PHSから)

健 康 情 報

冬の野菜不足を解消しよう

今月の担当



管理栄養士
竹田 卓苗

北海道では冬期間、野菜の収穫が減り、野菜が不足しがちになります。野菜にはビタミン・ミネラルが多く含まれ、体の機能を整えるのに重要な役割をもっています。安価なときにまとめて購入し、小分けにして冷凍するなどの工夫をして、野菜不足にならないようにしましょう。

ビタミン・ミネラルだけではない野菜の力
ファイトケミカル

植物は、紫外線などから身を守るために「ファイトケミカル」と呼ばれる色素や香り・辛味・苦み・アブなどの機能性成分を含んでいます。この「ファイトケミカル」は体内の酸化を防ぎ、老化や生活習慣病などさまざまな病気を予防します。ビタミン類といった他の抗酸化作用がある栄養素と協力することで、抗酸化力がパワーアップするので、色々な食品を組み合わせてと

ると良いでしょう。

食物繊維
食物繊維は便の材料となるだけではなく、糖や油、コレステロールの吸収を遅らせる効果があります。また、腸内細菌のエサとなり、免疫力を高めて、がん予防も期待できます。

・ポリフェノール▽ナス・黒豆など(アントシアニン)、玉ねぎ(ケルセチン)、お茶など(カテキン)
・カロテノイド▽ニンジン・カボチャ(β-カロテン)、トマト(リコピン)、ほうれん草・ブロッコリーなど(ルテイン)
・イオウ化合物▽大根・キャベツ(イソシアネート)、ニンニク・玉ねぎ・ネギなど(アリシン)

野菜ジュースを飲めば野菜を食べたことになるの？
野菜ジュースは、たくさんの野菜や果物を使った商品が

多く、ビタミンやファイトケミカルなどを摂取でき、野菜が苦手な方でも飲みやすくできています。ですが、本来、野菜が持つ苦みやえぐみ、辛みなどの味は感じられないため、野菜そのものを食べたことにはなりません。また、飲みやすくするために食物繊維が取り除かれています。

スムージーは体に良いの？
野菜や果物を丸ごと使うので体に良いと考えられ、ナッツや甘酒、プロテインなどをプラスして飲んでいる方も多いようですが、私たちの身体は、しっかり噛んで食物をとることで、消化酵素を出して消化・吸収し健康を維持しています。また、体が冷えやすくなり、代謝が落ちて太りやすい体質にもなります。

あと1皿野菜を食べよう！
野菜ジュースやスムージー

ではなく、野菜そのものを食べるのが大切です。時間がないときは加工品を使うといいでしょう。

〇忙しい朝には乾燥野菜で
切り干し大根やニンジン、小松菜、ネギ、ゴボウ、玉ねぎなど、数多くの乾燥野菜が販売されています。寒い朝には、体を温める具沢山みそ汁がおすすめです。

〇厚食には冷凍野菜で
冷凍野菜を、レンジで加熱して、家にあるドレッシングや、酢、塩、こしょうなどで和えるだけでホットサラダになります。お弁当の1品にもなります。

〇夕食は付け合わせの野菜を
生姜焼きにはキャベツやブロッコリー、焼き魚には大葉やたっぴりの大根おろしなどを忘れずにつけて、積極的に野菜を食べ、明日の元気につながりましょう。

子育て支援センター



問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

子育て講座 とも園で使うシーツ作り

日 時: 3月11日(金) 10時～11時
場 所: 厚真子育て支援センター
内 容: こども園で使うお昼寝用のシーツ作り
持ち物: バスタオル(60cm×120cm以上)、平ゴム(幅2.5cm、長さ50cm×4本)、裁縫セット(針、まち針、糸切りばさみ、糸)
定 員: 7組
申し込み: 3月4日(金)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 青竹ビクス

日 時: 3月15日(火) 10時～10時40分
場 所: 厚南子育て支援センター
対象者: 子育て支援センターに通うお子さんと保護者
持ち物: タオル(汗ふき用)、飲み物、動きやすい服装
定 員: 7組
申し込み: 3月8日(火)までに厚南子育て支援センターへ

Helloえいご・えいごであそぼう
10時～10時30分

ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。
開催日は情報誌をご覧になるか、各センターにお問い合わせください。

- ・自由開放 ・子育て相談(*要事前連絡) 月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時
- ・サークル活動(*予約制) 月曜～金曜日 13時～15時