

# ほけんセンターだより

## 12歳以上65歳未満の方への新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチン接種に必要な接種券（クーポン券）を7月に郵送しました。ワクチン接種の予約には接種券の接種券番号が必要ですので、大切に保管してください。

### ●予約について

電話またはLINEで予約することができます。電話とLINEの予約枠の割合は1：5です。予約方法などは、市報7月号と一緒に配布したチラシ、接種券に同封のチラシや市HPをご確認ください。

### ●予約日時について

1回目の接種日時から3週間後の原則として同じ曜日・時間・会場が2回目の接種日時となります。両日（1回目、2回目）とも接種できる日でご予約ください。

### ●予約スケジュールについて

「60歳以上の方」は8月12日(休)から予約開始です。60～64歳の方に加え、65歳以上の方も受け付け可能です。

### ●基礎疾患がある方について

基礎疾患がある方は優先接種の対象です。（基礎疾患の一覧は接種券に同封のチラシに記載）該当するか分からない方や病気のためワクチン接種に不安がある方は、主治医へ相談してください。

## Information

詳細はこちら



健康  
カレンダー



秩父市  
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ  
ちちぶっこ



## 中高年の男性の皆さん 前立腺がんにご注意を…

前立腺がんは男性がんの中で罹患率の多い病気です。前立腺肥大症とともに中高年の男性の方には注意が必要です。初期の前立腺がんには症状はなく、多くの場合、比較的ゆっくりと進行していきます。

前立腺がんの早期発見には、前立腺特異抗原（PSA）検査が有効です。少量の血液で検査ができます。中高年の男性の方は人間ドックや健康診断の際にぜひ検査を受けましょう。

## ソーシャルクラブまごころの会

こころの病気をもつ方がお互いの悩みや思いを分かち合い、乗り越えることを目的とした教室を行っています。興味のある方は、気軽にご連絡ください。

**対象** こころの病気をもつ方  
(医療機関を受診中の方)

**とき** 月1回  
午前9時30分～11時30分

**ところ** 秩父保健センター

**内容** 季節の行事に合わせたレクリエーションなど

## 二種混合予防接種のお知らせ

令和3年度二種混合（ジフテリア・破傷風）の委託医療機関に以下の病院が追加になりました。

横田内科・呼吸器科クリニック  
(小鹿野町小鹿野473)

☎72-7447

## 子育て世代包括支援センター

### 暑い季節の乳幼児の水分の摂り方

乳幼児の水分補給は、砂糖やカフェインの含まれていない水や麦茶などが基本です。

起床時、夜寝る前、ご飯やおやつの時間、外出やお風呂の前後などのタイミングに小まめに補給すると良いでしょう。

乳幼児がイオン飲料水を飲みすぎると、糖分の摂りすぎや、むし歯、ビタミンB1欠乏等になるリスクがありますので、下痢や嘔吐、熱が出た時や運動をした時などに飲むものと考えましょう。

### 献血とき



- ①8月26日(休) 13:00～14:00
- ②8月26日(休) 15:00～16:30
- ③9月17日(金) 9:30～10:30

※変更もありますので、事前に確認をお願いします。

## 健康マイレージクイズ

ヒント：市報7月号  
熱中症予防について、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①室内であれば、熱中症にならない。
- ②熱中症の予防に、小まめな水分補給は必要ない。
- ③熱中症予防のためには、睡眠を十分に取ることが大切である。
- ④エアコンや扇風機を活用することで熱中症予防が行える。

### 【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

### ところ（主催団体）

- ①埼玉県秩父県土整備事務所
- ②医療生協さいたま生活協同組合 秩父生協病院
- ③株式会社ナチュラルファームシティ農園ホテル