

# 保健福祉センターだより

2022. 8. 18 No.91



金ヶ崎診療所から

～ 新型コロナウイルス第7波拡大と熱中症 ～

文責: 金ヶ崎診療所副所長 古田 一裕

現在新型コロナウイルス感染症第7波、感染拡大の真っ最中です。

第6波で流行したオミクロン株 (ba1→ba2) とは異なる変異を持ったオミクロン株 (ba5→ba2.75) が主体です。コロナ流行のたびにウイルスの感染力は強くなっていますが、ワクチン接種の広まりも相まって重症化率・死亡者数は下がってきています。

重症化率、死亡率は低下していても感染するとかなり強い症状の出る方も多く後遺症の可能性もあるため感染しないことが最善です。感染力が強くなっているとはいえ予防するためにはマスクの着用、換気の徹底、手洗いの励行、アルコールによる消毒が大切です。

ところで、今年の夏も大変暑い夏になると予想されています。ここで心配されるのが熱中症です。「2m以内での会話」「人混みの中」「大勢の人が集まった室内」「食事時の会話の際」にはマスクの使用が推奨されていますが「屋外でのスポーツ」「農作業」そして「歩行中など」のマスク着用は推奨されていません。

運動時のマスクの着用は熱中症発症の危険性を高めます。新型コロナウイルス感染症の症状と熱中症の症状とは似たところが多くウイルスの検査以外で正確に診断をつけることは不可能です。

新型コロナウイルス感染症に罹らないこと、熱中症にならないよう注意することが大切です。

## ～新型コロナウイルスワクチン3回目接種状況について～

令和4年8月5日現在、金ヶ崎町の接種率は88.4%と、全国・岩手県を大きく上回る接種状況となっております。しかし、全国的に感染拡大が続いていますので、重症化を予防するため、接種を希望される方は、早期接種にご協力お願いいたします。

年代	接種率	接種者数 (対象者数)
65歳以上	95.9%	4,396人 (4,582人)
50～64歳	94.4%	2,556人 (2,707人)
35～49歳	87.6%	2,342人 (2,675人)
18～34歳	73.6%	1,614人 (2,194人)
12～17歳	66.3%	483人 (728人)
合計	88.4%	11,391人 (12,886人)

(参考) 8月4日時点政府公表3回目接種率

【全国】 63.2%

【岩手県】 70.9%

## 「令和4年度の健幸ポイント事業がスタートしました」

### 元気100歳健康支援係

昨年度からタニタヘルスリンク(株)のシステムを導入し、大幅に拡充した健幸ポイント事業が、令和4年度も新たに400名以上の参加者をお迎えし、本格的にスタートしました。

この事業は、専用の活動量計もしくはアプリにより日々の歩数を計測し、タニタヘルスリンク(株)のクラウド上でデータ管理を行い、取り組みによる体の変化を可視化しながら健康管理ができるもので、獲得したポイントに応じて最大6,000円の商品券が交付される事業です。

令和4年度の新規募集定員は500名ですが、まだ若干の余裕がありますので、今からでも始めたいという方は、お気軽に保健福祉センター元気100歳健康支援係(TEL44-4560)にお問い合わせください。



令和4年度事業説明会ではタニタヘルスリンク(株)のスタッフに直接アドバイスをいただきました。

参加者に配付される専用の活動量計



## ～ きゅうりとトマトのさっぱり卵炒め ～



### ポイント

暑い季節にぴったりの時短レシピ  
きゅうりの歯ごたえが残るようサッと炒めましょう！

### 材料(2人分)

・きゅうり	50g(1/2本)	A	・しょうゆ	小さじ1
・トマト	75g(中玉1/2個)		・みりん	小さじ1
・卵	1個		・酢	大さじ1
・ごま油	大さじ1		・鶏がらスープの素	小さじ1/4

- ① 下準備 きゅうりは小さめの乱切り、トマトは3cm幅のくし型に切る。
- ② 炒める 熱したフライパンにごま油大さじ1/2と溶き卵を入れ、大きい半熟状の炒り卵を作り一旦取り出す。同じフライパンにごま油大さじ1/2を足し、①を強火で炒める。
- ③ 仕上げ 混ぜ合わせておいたAを加えてひと混ぜし、火を止め炒り卵を合わせる。

## 「血圧の高い人」に特におススメ！！

※1人分の栄養価 エネルギー100kcal 食塩相当量0.7g カリウム190mg

発行 金ヶ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根鍬水 98 番地

TEL0197-44-4560 fax0197-44-4337