

# JR石狩太美駅 がリニューアル！

JR 学園都市線・石狩太美駅（3月 太美駅に駅名変更）の出入口付近スロープおよび南口待合所整備工事が完了し、2月5日（土）に使用を開始しますので、ご利用ください。



※写真は完成前のものです（1月19日撮影）。

## ▼問合せ

セールス戦略課ふるさとプロモーション係  
(☎ 23 - 3042)

## 子宮頸がん予防接種

平成25年度より、接種後にワクチンとの因果関係を否定できない持続的な疼痛が見られたことから、子宮頸がん予防接種の積極的な勧奨が控えられていました。その後、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、予防接種の勧奨が再開されました。

子宮頸がん予防接種を接種する場合は、有効性とリスクを理解したうえで受けるようにしましょう。

▼対象者 中学1年生～高校1年生の女子  
(平成17年4月2日～平成21年4月1日生まれ)  
※積極的な勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方については、方針が決まり次第周知します。

▼接種料金 無料

▼持ち物 母子健康手帳、健康保険証または学生証

▼接種回数 3回

(接種するワクチンにより接種間隔が異なります。)

▼接種医療機関 健康ひろば・実施医療機関 (p.26) に掲載しています。

▼注意事項 受診される方は、事前に健康推進係までご連絡ください。 町外医療機関で接種を希望する場合は、健康推進係に事前申請が必要です。

▼問合せ 保健福祉課健康推進係  
(ゆとり内・23 - 4044)



広告

広告

# 測って 100 日チャレンジ 今年も実施しました ～結果から見た減量のコツ～

生活習慣病予防対策として、100日間体重を測定しながら減量を目指す「測って100日チャレンジ」は、令和元年度より実施しており今年で3年目となります。今年度は令和3年9月1日から12月9日までの100日間実施し、30歳代から70歳代までの男性17人、女性19人の計36名が挑戦しました。その中からBMIの減少幅の大きかった上位5名を入選者として選出し、第1位の方は、7.5kgの減量に成功してBMIは24.6から22.2と理想的な体型に改善されました。

## BMI (肥満度) とは…

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

25以上: 肥満 18.5～24.9: 標準 18.4以下: 痩せ

## 毎日体重を測り記録しましょう！

入選した5名の方に減量のポイントをうかがったところ、食事量を見直したり運動を生活の中に入れるなど様々でしたが、共通していたのは、「体重測定した結果を記録すること」でした。測った体重を記録し振り返ることで、体重を意識するようになったようです。体重記録用紙は、町ホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。



ダウンロードは  
こちらから↓



測定結果をもとに保健師・管理栄養士が  
あなたの健康づくりをサポートします！



減量したいけれど、その一歩が踏み出せないあなた！保健師・管理栄養士が一人ひとりに合った食事量や減量方法を一緒に考えて応援します。お気軽にご相談ください。

### ▼問合せ

保健福祉課健康推進係 (ゆとろ内・☎23-4044)

広 告

広 告

広 告

広 告