

モデルナワクチン接種の検討をお願いします

今月から追加接種（3回目）が始まりました。使用するワクチンは、ファイザー社と武田／モデルナ社で、どちらのワクチンも副反応や予防効果に大きな差は見受けられません。

市では感染拡大防止のため、早期に接種できる武田／モデルナ社のワクチンによる接種の検討をお願いします。

●追加接種の安全性や効果

追加接種後7日以内の副反応は、どちらのワクチンもおおむね1・2回目と同様の症状が見られました。また、3回目の接種をした人の方が、接種していない人より感染や重症化が少ないと報告されています。

追加接種後の抗体価の上昇（厚生労働省ホームページより）

	1回目	2回目	3回目	追加接種前と比較した追加接種後の抗体価
接種ワクチン	ファイザー	ファイザー	ファイザー	20.0倍
			武田／モデルナ	31.7倍
	武田／モデルナ	武田／モデルナ	ファイザー	11.5倍
			武田／モデルナ	10.2倍

●追加接種における交差接種（1・2回目接種と異なるワクチンを接種）

海外の研究では、どちらのワクチンを接種しても、追加接種で抗体価（ウイルスに対する抗体の値の目安）が十分に上昇することが報告されています。

【よくある質問】（出典：厚生労働省）

Q. 武田／モデルナ社のワクチンに不安を感じる人もいますが…

A. 武田／モデルナ社の3回目接種量は、1・2回目の半分の量になり、2回目接種後と比べ発熱や疲労などの症状が少ないことが報告されています。

Q. ファイザー社と武田／モデルナ社のワクチンの効果に差はありますか？

A. ファイザー社と武田／モデルナ社のワクチンの接種の効果を約半年間比較した観察研究では、武田／モデルナ社のワクチンの方が、感染予防・発症予防・重症化予防の効果が有意に高かったと報告されています。

問い合わせ

健康づくり課成人保健班（☎63-8766）

「エール」は休載します。



VOL.145 さば缶と大根の煮物

1人分の栄養価 エネルギー133kcal、食塩相当量1.8g



材料（4人分）

さば缶（水煮）… 1缶（190g）
 ダイコン… 400g
 ニンジン… 100g
 ショウガ… 1かけ
 「砂糖… 大さじ1
 みりん… 大さじ1
 Aしょうゆ… 大さじ2
 水… 150ml

青魚の中でもサバは特に多くのDHA・EPAを含みます。DHAは脳の神経細胞を活性化し、記憶力の向上や認知症予防に働きます。またEPAは血液をサラサラにし、善玉コレステロールを増やします。1食当たり4分の1尾程度を目安に食べましょう。

作り方

- ①ダイコン、ニンジンは一口大に切る。ショウガは薄切りにする。
- ②鍋にダイコン、ニンジンとAを入れ、落しぶたをして煮る。
- ③野菜に火が通ったら、ショウガとさば缶を汁ごと入れ、さらに5分ほど煮て完成。

岡旭市保健推進員協議会（☎63-8711・健康づくり課母子保健班内）

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【2月1日現在】	
【1月】	令和4年の累計	【1月】	令和4年の累計	【1月の移動】		人 □ 63,938人	前月比 (▲71人)
建物火災	1件 (1件)	事故件数	118件 (118件)	転入 111人	出生 47人	男 31,613人	(▲34人)
その他の火災	1件 (1件)	死亡者数	0人 (0人)	転出 135人	死亡 94人	女 32,325人	(▲37人)
						世帯数 26,672世帯	(▲26世帯)