

一方で、人工甘味料は同じ量で比べると砂糖の何倍も甘いといわれてお  
り、人工甘味料の甘さに慣れてしま  
うと甘さに対する味覚が鈍くなつてしまい、人工甘味料を使わない場合  
には甘さを感じにくくなり、逆に糖  
分を取りすぎてしまう危険性があり  
ます。

最近、カロリーゼロあるいは無糖を表示している飲み物や食べ物を目にすることが多いかと思います。これらの食品の多くには人工甘味料（天然には存在しない化学合成によってつくられた甘味料）が使用されています。この人工甘味料は摂取しても吸収されず、血糖値が上昇しないといわれており、肥満防止やダイエットの目的など、健康食品にも多く使われようくなっています。

# 健康ひと口メモ

三澤醫院  
三澤誠



## 高齢者の肺炎球菌予防接種

令和2年度の市が実施する高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種は、次のとおりです。

**実施期間** 令和2年4月1日～令和3年3月31日

**対象者** 次の①または②に該当する方で、今までに肺炎球菌のワクチンを接種していない方

で）内に65・70・75・80・85・90・95及び100歳を迎える方

期間内に対象年齢を迎える方であれば、誕生日前でも接種が可能です。

60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の障害やヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制

限される方  
回数 1人につき1回

**接種金額**    **自己負担額**

## 実施医療機関 市内及び宮城県内

角田市及び由利本荘市以外の医療機関で受ける場合

診票が必要となります。接種を受ける前に健康長寿課でお受け取りください。

## BCG接種（集団接種）

とき	受付時間	ところ
4月21日(火)	午後2時～2時15分	総合保健福祉センター (ウェルパーク)

**対象者** 令和元年9月22日～11月22日生まれ、及び9月21日以前生まれの1歳未満の未接種のお子さん（標準的には生後5か月～8か月に達するまで）

接種回数 1回

接種料 無料

**持ち物** 母子健康手帳、BCG予防接種予診票

## 注意事項

- ・予防接種当日のお子さんは着脱しやすい服装でお越しくださるよう、ご協力ををお願いいたします。
  - ・接種後は30分ほど会場で様子を見ます。余裕をもってお越しください。
  - ・接種の順番は午後1時15分から配布する番号札の順番となります。
  - ・保護者（父母）以外の方がくる場合は委任状が必要となります。必要な方は事前に健康長寿課にお問い合わせください。

【問い合わせ】健康長寿課（☎62-1192）