

## 予防接種で子どもを病気から守ろう！



私たちのからだは体内に有害な病原体が入ってくると、からだを病気から守るためにそれを排除する働きを備えています。この働きのことを『免疫反応』といい、からだは免疫反応を記憶して、同じ病原体が入ってくると、すぐに反応して病気を防ぎます。からだのこのような仕組みを利用しているのが予防接種です。人工的に免疫反応をつくり出し、将来にわたってその病気にかからないようにすることができます。また、万が一感染した場合でも、病気の重症化を防ぐことができます。

### ～お子様の定期予防接種のお知らせ～

#### <日本脳炎>

一時的に日本脳炎の予防接種が見合わせられていましたが、平成 22 年から接種が再開されています。平成 8 年 4 月 2 日から平成 19 年 4 月 1 日までに生まれた人は、1 期初回・追加の接種状況を母子健康手帳で確認し、主治医と相談して接種しましょう。2 期は 9 歳以上で接種ができます。予診票はすでにお配りしていますのでご確認ください。(注：日本脳炎は 1 期初回 1 回目・2 回目、1 期の追加、2 期の合計 4 回接種することで抵抗力ができます)

#### <ジフテリア・破傷風>

小学 6 年生が 2 期の対象になります。4 月に個別に案内をします。

#### ※接種方法

市内の医療機関に直接予約を入れ、接種してください。上記の予防接種は郡上市に住所を有する人が対象となります。

定期予防接種の期間内は無料です。近年様々な定期予防接種が増えています。母子健康手帳で接種忘れがないか、お子様の接種歴を今一度ご確認ください。

#### 問い合わせ先

健康福祉部健康課 ☎88-4511



※子宮頸がん予防ワクチン（ヒトパピローマウイルス感染症予防）については、中学 1 年生の女子が標準的な対象となりますが、現在、積極的な案内はしておりません。希望される人は健康課までお問い合わせください。

## つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

◆健康づくりは減塩から◆

### 手づくりソーセージのサンドパン

新しい年度の始まりです。

朝ごはんを食べて元気にでかけましょう。時間がある時にまとめて作って冷凍保存しておくと、温め直せば簡単にできます。

#### 〈つくり方〉

〈材料 4 人分〉

バターロール	8 個
鶏ひき肉	200 g
たまねぎ	1/2 個
にんじん	10 g
パセリ	1 枝
A { パン粉	大さじ 1
溶き卵	1/4 個
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
レタス	1 枚
ケチャップ	適宜

1 人分：エネルギー 288kcal  
塩分 1.2g

- ①たまねぎ・にんじん・パセリはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①と A を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ 8 等分にする。
- ③ソーセージの形に整え、ホイルに巻き両面をしっかりとひねり、蒸し器で 10 分程蒸す。
- ④切れ目を入れたパンにレタスをしき、ソーセージをはさむ。
- ⑤お好みでケチャップをかける。



牛乳かスープ、サラダか果物を 1 つずつ加えればスーパー朝ごはんの出来上がり～!!



「た〜んと君」  
(郡上市食育キャラクター)

### 郡上市食生活改善推進員協議会

高鷲支部 (こぶし会)