

「予防接種」忘れていませんか? ~予防接種で病気を予防しよう~

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」といいます。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、万が一に感染した場合でも、病気の重症化を防ぐことができます。



平成27年度 定期予防接種のお知らせ

◆年長児（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ）

「麻しん風しん2期」の対象です。4月に個別に案内をします。

◆小学6年生（平成15年4月1日～平成16年4月1日生まれ）

「ジフテリア・破傷風2期」の対象です。4月中に個別に案内・予診票の配布をします。

◆平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれのみなさん

積極的勧奨の差し控えの影響により「日本脳炎」の対象となります。接種状況を母子手帳で確認し、主治医と相談して接種しましょう。予診票はすでにお配りしています。

（定期接種は、1期3回・2期1回の合計4回です。2期の対象は9歳以上となります）

◆平成28年3月31日現在の満年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳のみなさん

「高齢者肺炎球菌」の対象です。この予防接種は、ご自分の意思で希望される人に対して行うものです。接種を希望される人は、市内の委託医療機関に直接お申し込みください。



※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）は、現在積極的な接種のお勧めをしていません。接種を希望される人は、健康課までお問い合わせください。

各事業の
お問い合わせは下記
までお願いします。
☎健康課やまつじ
☎88-4511

「一般不妊治療費助成事業」が始まります
平成27年4月から、一般不妊治療で保険適用外となる人工授精について、1年度に5万円を上限として助成します。医師の証明書等が必要です。

「母子1か月健診助成事業」が始まります
この事業は、産後1か月のお母さんの体調回復とお子さんの順調な発育を確かめ、異常の早期発見、早期治療につなげるため、母と子の健診費用を市が助成するものです。
お母さんと赤ちゃんの健康管理のため、必ず受けよう。
対象：郡上市にお住まいで平成27年4月1日以降に出産をされた人とそのお子さん



つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会
大和支部（まめグループ）

健康づくりは減塩から

「た〜んご君」
(郡上市食育キャラクター)

☑ 4月は、入学、入園とおめでたいことの多い月です。菜の花やふきのとうをあしらった重ね寿司でお祝いしましょう。

◎ 晴れの日の重ね寿司 ◎

1人分：エネルギー 489kcal、食塩相当量 3.3g

▼材料（6人分）

米	3合
だし用昆布	5cm
酢	150cc
砂糖	90g
塩	15g
みりん	小さじ1
ツナ缶	1缶
卵	3個
白だし	小さじ1
カニかまぼこ	1パック
いくら	60g
アボガド	1個
レモン汁	少々
菜の花	1/2袋
白だし	小さじ1
れんこん	20g
ふきのとう	3個
ミニトマト	4個

〈つくり方〉

- ①少なめの水加減で、お米と昆布を一緒に炊く。Aの調味料を加えずし飯を作る。
- ②ツナは油切りしポロポロになるまで炒める。
- ③卵は白だしを加えて溶き、いり卵にする。
- ④菜の花はゆでて絞り、白だしで和える。ふきのとうはゆでてアク抜きする。レンコンは薄切りにしゆでる。アボガドは薄切りにしレモン汁をかける。
- ⑤底の抜けるケーキ型にラップを敷く。
- ⑥いり卵、すし飯の半量、ツナ、アボガド、すし飯の残り半量の順に詰める。裏返して型を取り、菜の花、カニかまぼこ、いくら、れんこん、ふきのとうをトッピングする。皿の周りに半分に切ったミニトマトを飾る。

白だしは、かつお節や昆布のだしに薄口醤油、砂糖、みりんなどを加えて作る万能調味料。薄い味を想像しがちですが、味はしっかりしてるので使いすぎには気をつけましょう。

