

予防接種は、自分のため、みんなのため

予防接種は、接種した人自身を守ると同時に、病気の流行を防いでいます。予防接種によって接種時期が異なりますので、接種忘れのないよう気をつけましょう。

問 健康福祉部健康課（やまつつじ内） ☎ 88-4511

平成28年度 あなたは対象ではありませんか？

～注意してほしい予防接種の対象～

▶平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれの、20歳未満の人

積極的勧奨の差し控えの影響により、『日本脳炎ワクチン接種』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。（平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの小学4年生の人は、4月中に予診票をお送りします）

▶平成29年3月31日現在の満年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の人

年齢※	生年月日
65歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
90歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
95歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

平成28年度の『高齢者肺炎球菌ワクチン接種』の対象となります。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。



※数え年ではなく満年齢です。誕生日前でも接種できます。



■年長組さんは、麻しん風しん2期の対象となっています。（接種期間は平成29年3月31日までなので、早めに接種を済ませましょう）

■小学6年生は、二種混合ワクチン（ジフテリア・破傷風）の対象となっています。

■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、現在積極的勧奨の差し控えになっています。

もし接種を希望される場合は、健康課（☎ 88-4511）までお問い合わせください。



「たんご君」
（郡上市食育キャラクター）

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
和良支部（さくらんぼ学級）

健康づくりは減塩から

☑ 4月を迎え、お弁当作りがスタートする人も多いかと思えます。弁当に入れる主食・主菜・副菜を3：1：2で詰めるとバランスがよいと言われています。

◎ 簡単ナゲット ◎

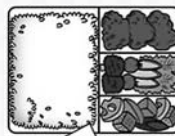
1切れ分：エネルギー 25kcal、食塩相当量 0.2g

▼材料（8切れ分）

とうふ…………… 300g
ツナ缶…………… 小1缶
卵…………… 1個
小麦粉…………… 35～50g
しょうゆ…………… 大さじ1.5
マヨネーズ…………… 大さじ1

《つくり方》

- ① 豆腐をしっかり水切りする。
- ② ①にツナ缶（そのまま）卵、小麦粉、しょうゆ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに多めの油を熱し②を平たく広げ揚げ焼きにする。両面がきつね色になったら8つに切り分ける。（1枚で焼くから忙しい朝の時短になります）



主菜1
肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品を使った料理

副菜2
野菜類、海藻類、きのこ類、いも類を使った料理

主食3
（お弁当箱の半分）
ご飯、パン（菓子パン除く）麺類を使った料理