

予防接種で病気を防ぎましょう!

問い合わせ…健康福祉部健康課

(やまつつじ内) ☎ 88-4511

予防接種は、その人自身を守ると同時に、病気の流行も防ぐことができます。予防接種の種類によって接種時期が異なりますので、機会を逃さないよう注意しましょう。

平成29年度 定期予防接種 (一部紹介)

《麻しん・風しん 2期》

- ▼対象…幼稚園・保育園 年長児 (平成23年度生まれ)
- ▼期間…平成30年3月31日までに、早めに接種を済ませましょう。
- ※予診票はお配りしている「予防接種のてびき」にあります。

《2種混合 (ジフテリア・破傷風)》

- ▼対象…小学6年生 (平成17年度生まれ)
- ※4月中旬に個別通知します。
- ▼期間…13歳の誕生日の前日まで可能ですが、平成30年3月31日までに、早めに接種を済ませましょう。

《子宮頸がん》

現在積極的な接種勧奨を差し控えています。接種希望の人は、健康課 (☎88-4511) までお問い合わせください。

《高齢者肺炎球菌》

- ▼対象…平成30年3月31日現在の満年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の人、または60歳以上65歳未満で、特定の疾患を有する人
- ※注意…これまで、23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人 (市の助成を受けていない場合も含む) は、定期接種の対象になりません。
- ▼期間…平成29年4月1日～平成30年3月31日
- ▼料金…接種費用のうち3,000円を自己負担していただきます。
- ※対象者で生活保護を受けている人は、個人負担金が無料になります。
- 接種時に「生活保護受給証明書」を医療機関の窓口へ提出してください。
- ※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。

《日本脳炎》

- ▼対象…小学4年生 (平成19年度生まれ)
- 小学4年生になったら第2期を接種しましょう。また、積極的勧奨の差し控えの影響で、第1期を3回接種していない人は、不足回数分が接種できます。接種状況を母子健康手帳でよく確認し、主治医と相談してから接種してください。※4月中旬に個別通知します。
- ▼期間…13歳の誕生日の前日まで可能ですが、平成30年3月31日までに、早めに接種を済ませましょう。
- ▼対象…平成9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で4回接種が完了していない人は、不足回数分が接種できます。接種状況を母子健康手帳でよく確認し、主治医と相談してから接種してください。※予診票はすでにお配りしています。
- ▼期間…20歳の誕生日の前日まで可能ですが、平成30年3月31日までに、早めに接種を済ませましょう。

年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生

▲数え年ではなく満年齢です。誕生日前でも接種できます。

つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～



「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
美並支部(にんじん学級)

健康づくりは減塩から

☑ぼかぼかと暖かい日差しに誘われて春の恵みが顔を出します。桜の花、菜の花、筍を加えた具だくさんのお寿司で楽しい食卓を演出してみましょう。

◎ 春のお花見ちらし ◎

☑材料(4人分)

- 米(2合) ●だし昆布(6cm) ●えび小「冷凍」(8尾) ●片栗粉(大さじ1) ●水(少々)
- 《合わせ酢》酢(40cc)、砂糖(40g)、桜の花漬塩(小さじ2/3)
- 《飾り用》桜の花塩漬(6輪)、菜の花(1/2束)、和からし(ひとつまみ)
- 《混ぜ込み用》姫筍(2本)、にんじん(40g)、ごぼう(60g)、干しいたけ(4個)
- 《A》戻し汁(1/2カップ)、薄口しょう油(小さじ1)、みりん(小さじ1)
- 卵(2個) ●みりん(小さじ1) ●片栗粉(大さじ1) ●水(大さじ1) ●生姜甘酢漬け

《つくり方》

- ①米の水は少なめに、だし昆布をのせて炊く。
- ②干しいたけは水で戻し薄切り、にんじんは細切り、ごぼうはささがき、姫筍は斜め切りにする。鍋に具材を入れ「A」で煮る。
- ③菜の花はゆで、冷水中で冷やして絞り、からしを加えただし汁に浸しておく。
- ④えびは片栗粉に水を加えもみ合わせ、臭みと汚れを取った後、ゆでて合わせ酢に浸しておく。
- ⑤桜の花はさつと熱湯に浸し塩抜きをする。飾り用と混ぜ込み用に分ける。
- ⑥卵にみりんと水溶き片栗粉を加えよく混ぜ、弱火で薄めに焼き、細切りにし錦糸卵を作る。
- ⑦炊き上がったご飯に合わせ酢を入れ②の具材と桜の花を混ぜ込み大皿に盛りつける。
- ⑧盛り付けた⑦の上に錦糸卵、菜の花、えび、飾り用の桜の花を彩りよく飾る。



1人分：エネルギー 375kcal、食塩相当量 1.3g