

予防接種で病気を防ぎましょう!

予防接種は、その人自身を守り、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。機会を逃さないよう早めに接種しましょう。

平成30年度 定期予防接種 (一部紹介)

●麻しん・風しん2期

対 幼稚園・保育園 年長児 (平成24年度生まれ)  
期 平成31年3月31日まで  
※予診票はお配りしている「予防接種のてびき」にあります。



インフルエンザ予防接種費用助成を中学生まで拡大!

平成30年10月から、中学1～3年生を対象に、1回の接種費用のうち、1,500円を上限に助成します。

●2種混合 (ジフテリア・破傷風)

対 小学6年生 (平成18年度生まれ)  
※4月中に個別通知します。  
期 13歳の誕生日の前日まで可能ですが、平成31年3月31日までに早めに接種を済ませましょう。



●高齢者肺炎球菌

対 下表に該当する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

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日生～大正8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。  
※これまでに、23価肺炎球菌ワクチンを1回以上接種されたことがある人 (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 平成30年4月1日～平成31年3月31日

費 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込みください。

●子宮頸がん

現在積極的な接種勧奨を差し控えています。接種を希望される人は、健康課までお問い合わせください。

●日本脳炎

対 第2期対象小学4年生 (平成20年度生まれ)  
※積極的勧奨の差し控えの影響で第1期を3回しか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月中に個別通知します。

期 13歳の誕生日の前日まで可能ですが、平成31年3月31日までに早めの接種を済ませましょう。

対 平成10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 20歳の誕生日の前日まで可能ですが、平成31年3月31日までに早めの接種を済ませましょう。

つくってみ! たべてみ!



「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  
白鳥支部(アスパラ学級)

～あの味 この味 うす味で～

健康づくりは減塩から

切ったりつぶしたり小さな子でもお手伝いできる作業がいっぱいです。一緒に作って一緒に食べて、楽しい・うれしい・美味しいを味わいましょう。

1枚分: エネルギー 431kcal、塩分相当量 2.2g

◎野菜たっぷりお好み焼き◎

《つくり方》

豚もも薄切り肉…60g、キャベツ…160g、  
青ネギ…60g、小松菜…80g、卵…2こ、  
しらたき…60g、長いも(すりおろし)…40g、  
木綿豆腐…100g、桜えび…2g、  
水…大さじ4、油…小さじ1、  
マヨネーズ…大さじ2、ソース…大さじ1、  
青のり…小さじ1/2、かつおぶし…2g

A (小麦粉…大さじ4  
ベーキングパウダー…小さじ3/4  
和風粉末だし…2g  
砂糖…小さじ2/3  
塩…小さじ1/6)

- ①キャベツは太めの線切り(長さ4cm位)青ネギは小口切り、小松菜は軸は小口に葉の部分は細かく刻む。しらたきは熱湯でさっと茹でて2cm位に切る。
- ②ボールにAを入れ、水を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜ、長いもと崩した豆腐も入れて混ぜ合わせる。
- ③②に①と桜えびを入れ30秒かき混ぜ、卵を割り入れさらに15秒かき混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③の半量を流し入れ2cm厚さに広げる。上に豚肉をのせ中火で約4分焼いて裏返し、5分焼いて裏返し3分程焼く。(焼いている間は上から押さえない)
- ⑤マヨネーズとソースを細めの線に全体に描き、かつおぶしを散らし青のりをふる。

