



平成31年度 定期予防接種(一部)を紹介します。接種機会を逃さないよう、早めに接種しましょう。

●麻しん・風しん2期

対 幼稚園・保育園 年長児 (平成25年度生まれ)
期 平成32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。



●2種混合(ジフテリア・破傷風)

対 小学6年生 (平成19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32年3月31日までに早めの接種を済ませましょう。

●日本脳炎 第2期

対 小学4年生 (平成21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32年3月31日までに早めの接種を済ませましょう。
※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人で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せん。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。

対 平成11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せん。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32年3月31日までに早めの接種を済ませましょう。

●高齢者肺炎球菌

H31年度～H35年度まで、定期接種が継続になりました!

対 下表に該当する65・70・75・80・85・90・95・100歳以上の
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29年4月2日生～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
100歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生
100歳以上	現在100歳以上の人

※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31年4月1日～平成32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。

つくっておい! たべておい!

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～



たんたんくん

郡上市食生活改善推進員協議会
八幡支部(まめグループ)

しんじょ(真薯)は、はんぺんの一種とされています。今回は卵黄を加えることで黄色く色づき、ゆでた季節の野菜などを添えることで、春の素敵なお一品に仕上がります。筍のシャキシャキした食感も楽しめます。

◎ 簡単筍しんじょ椀(4人分)◎

- | | | |
|---|---------|--------|
| A | ゆで筍 | 100g |
| | 白身魚のすり身 | 100g |
| | 卵黄 | 1個 |
| | オリーブオイル | 小さじ2 |
| B | だし汁 | 500ml |
| | 白だし | 大さじ1.5 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 塩 | 少々 |
| | 片栗粉 | 適量 |

《添え物》
木の芽(山椒)、蕨(わらび)、にんじん
海老、ふき等
※お好みの野菜等を添えて飾ってください

《つくり方》

- ①フードプロセッサーの中にAを入れ、筍の食感が残る程度に攪拌する。
- ②椀種の大きさにあった器の底にラップを敷き、①を4等分にして1/4量を入れて包み、輪ゴムでとじて蒸し器で7～8分蒸す。
- ③蒸されたらラップを外しながら裏返しにお椀へ入れる。
- ④③に添え物を飾る。
- ⑤鍋にBを温めて、水溶き片栗粉でとろみをつけてしんじょ椀にかける。

※白身魚のすり身は白はんぺんでも代用できます。



1人分: エネルギー 105kcal、食塩相当量 1.4g