



健康へのみちしるべ  
健康福祉部健康課  
(やまつつじ内) ☎ 88-4511

～あなたと、周りの人を病気から守るために～  
**予防接種を受けましょう!**

予防接種は自身の感染を防ぐだけでなく、予防接種のできない人などを守ることにもつながります。

●麻しん・風しん第2期

対 幼稚園・保育園 年長児 (平成26年度生まれ)  
期 令和3年3月31日まで

●2種混合(ジフテリア・破傷風)

対 小学6年生 (平成20年度生まれ)  
期 13歳の誕生日の前日まで可能ですが、令和3年3月31日までに早めに接種を済ませましょう。  
※ 予約票は4月中に送付します。



●日本脳炎 第2期

対 小学4年生 (平成22年度生まれ) から  
期 13歳の誕生日の前日まで可能ですが、令和3年3月31日までに早めに接種を済ませましょう。  
※ 予約票は4月中に送付します。

対 平成12年4月2日～平成19年4月1日生まれの20歳未満の人  
※ 積極的な接種勧奨の差し控えにより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確認し、主治医と相談のうえ接種してください。  
期 20歳の誕生日の前日まで可能ですが、令和3年3月31日までに早めの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。接種を希望される人は、お問い合わせください。

●高齢者肺炎球菌

対 下表に該当する65・70・75・80・85・90・95・100歳の人はまたは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30年4月2日生～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
90歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
100歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生

※ 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回以上接種した人(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。  
※ 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。市内の委託医療機関に直接お申し込みください。  
期 令和2年4月1日～令和3年3月31日  
費 接種費用のうち自己負担は3,000円。  
※ 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。

**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～



郡上市食生活改善推進員協議会  
明宝支部(みのり学級)

4月のひな祭り、入学、入園などの行事に、ケーキに見立てたお寿司でお祝いの席を明るくしてみませんか? 酢めしの間に具を挟むことで、減塩にもなり、おいしくいただけます。飾りつけも自由にアレンジして楽しみましょう。

◎ わいわいお寿司ケーキ◎ (8人分)

- 《つくり方》
- ご飯.....800g
  - 酢.....大さじ2と1/2
  - A (砂糖.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/2
  - にんじん.....1/2本
  - 塩.....少々
  - 卵.....2個
  - B (砂糖.....小さじ1
  - 塩.....少々
  - サラダ油.....小さじ1
  - ツナ缶(大).....1個
  - C (砂糖.....小さじ2
  - しょうゆ.....大さじ1
  - (飾り) カニ、絹さや、のりなど

《つくり方》

- ① A を熱いご飯に混ぜて酢めしを作り、冷ましておく
- ② 人參は桜型で型抜きし、端の残った部分はみじん切りにして、それぞれ塩少々でゆでる。絹さやは筋を取ってゆで、斜め切りにする
- ③ 卵に B を入れてよくほぐし、油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、錦糸卵を作っておく。その後ツナ缶を炒め、C で調味してそぼろにしておく
- ④ 18cmのケーキ型に大きめのラップを敷き、半量の酢めしに②のみじん切りのにんじんを混ぜたもの、③のツナ缶、残りの酢めし、錦糸卵の順にきっちり詰めて、ラップをして軽く押す
- ⑤ 型から外してラップをとり、お好きな具材で綺麗に飾る

1人分: エネルギー 256kcal、食塩相当量 1.1g

