

## 国見町子育て世代包括支援センター

# ももさぽインフォメーション

### ニコニコ相談会

- 実施日** 6月16日(木)
- 時間** 午前10時～午前11時
- 会場** 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者** 国見町在住の妊婦  
国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物** 母子健康手帳、お子さんの飲み物
- 申込み** 前日までにほけん課保健係又は藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

### 乳児健診

- 実施日** 6月24日(木)
- 受付時間** 午後1時15分～午後1時45分
- 会場** 観月台文化センター第1和室
- 対象者** 3か月児(令和3年2月生まれ)  
9か月児(令和2年8月生まれ)
- 持ち物** 母子健康手帳、オムツなど
- 内容** 医師の診察、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

## 健康コラム 新生活応援～朝食をしっかり食べよう～

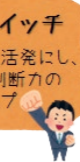
**朝** 食を食べると、脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖を補給し、仕事や勉強のやる気がアップします。朝食を食べて、新生活を元気にスタートさせましょう。

### 朝ごはんを食べて3つのスイッチをオンにしましょう！

**体温のスイッチ**  
体温を上げると、血液の流れも良くなる



**脳のスイッチ**  
脳の働きを活発にし、やる気、判断力のアップ



**お腹のスイッチ**  
消化器を動かし、朝の排便へ



## カンタンレシピ

### みそ玉で簡単みそ汁



#### 材料 1個分

みそ	小さじ2	お好みの具	適宜
本だし	少々	(乾燥わかめ、 <small>はなふ</small> 花麩など)	

#### 作り方

- ① お好みの具(乾燥タイプ)を準備する。
- ② ラップを15cmの長さに切る。
- ③ 具材(お好みの具)、みそ、だしをのせ、ラップの口をしぼりビニールタイなどでとめる。
- ④ まとめてジップロックなどの袋に入れ冷蔵庫へ。  
※冷凍保存もできます。
- ⑤ 朝、お椀にみそ玉を入れ、お湯を注いで出来上がり。



# 保健だより



ほけん課 保健係 ☎585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 予防接種はお早めに！「高齢者肺炎球菌ワクチン」

**今** 年度対象となる方へは個別にお知らせします。  
接種を希望される方は令和4年3月31日までに接種期間となりますが、早めに受けるようにしましょう。

#### 【今年度対象者】

65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり身体障害者手帳1級に相当する方



◎過去に肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象となりません。

## 麻しん・風しん(MR) 予防接種を受けましょう！

#### 今年度対象者

- 第1期 1歳から2歳未満の幼児
  - 第2期 平成27年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた児童
- ※第2期の接種期間は、令和4年3月31日までとなります。

#### 接種方法

- 県内の実施医療機関に予約をして、次のものを持参し、接種してください。
- 持参するもの
    - ☑ 母子健康手帳
    - ☑ 麻しん風しん混合予防接種予診票(出生届出時に配布)
    - ☑ 保険証

## 高校3年生相当のみなさん 日本脳炎予防接種(2期)を受けましょう！

**高** 校3年生相当の方に対して、4月に日本脳炎予防接種(2期)のお知らせをしています。まだ接種していない方は、この機会にぜひ接種してください。

#### 今年度対象者

平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ

- 接種期間 対象者が20歳に達するまでの間
- 接種費用 無料

#### 接種方法

- 県内の実施医療機関に予約をして、次のものを持参し、接種してください。
- 持参するもの
    - ☑ 母子健康手帳
    - ☑ 日本脳炎予防接種予診票
    - ☑ 保険証