

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** 11月17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** 11月25日(木)
- 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7月生まれ)
9か月児(令和3年1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

いのちを救う 愛の献血にご協力を!

9月24日(金)は国見町の献血の日です。

日程	場所	受付時間
9月24日(金)	道の駅国見あつかしの郷	午前10時～午後4時



インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

町では、高齢者・お子さん(高校3年生以下相当)・妊婦の方を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。接種を希望される方は、事前に医療機関に予約をお願いします。

【対象者・自己負担金等】

	高齢者インフルエンザ	小児・妊婦インフルエンザ
対象者	①接種時65歳以上の方 ②接種時60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器などに慢性的重い障害があり、身体障害者手帳1級に相当する方	①生後6か月～18歳(高校3年生以下相当)の方 ②妊婦
接種期間	10月1日(金)～12月28日(火)	
自己負担金費用助成額	自己負担金1,400円(生活保護世帯は無料) ※福島県立医科大学付属病院で接種する場合は異なります	費用助成額:1人1,000円(1回のみ) (生活保護世帯の方は全額助成) 自己負担金:医療機関の接種料金から助成額を差し引いた金額をお支払いください。
実施医療機関	県内の実施医療機関で接種できます。	福島市・伊達市・伊達郡の実施医療機関で接種できます。

保健
だより



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

9月24日から30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。福島県内では、令和元年に128名の方が新たに結核を発症しています。そのうち、約6割が65歳以上の方です。

結核は、人から人にうつる感染症で、自分が結核だと気づかず周りの人にうつしてしまうことがあります。早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

- 結核の予防は?**
- ☑ 長引く咳、タンが出る、長引く(体の)だるさ、長引く微熱、胸の痛み、体重減少がみられたら、すぐに病院を受診しましょう。
 - ☑ 65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
 - ☑ 生後1歳までにBCG接種を受けましょう。
(BCGは、早期に結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です)

9月は食生活改善普及運動と健康増進普及月間です

みなさん、「食塩」摂りすぎてますよ!

【令和3年度特定健診結果より、約9割の方が1日の食塩摂取基準量を超えていることがわかりました】

1日あたりの食塩摂取量の目安/男性7.5g 女性6.5g

※日本人の食事摂取基準量(2020年版)

7月に「ヘルシークッキング教室」主宰、管理栄養士の橋本ヨシイ氏を講師に減塩料理教室を開催しました。その中で好評だった減塩レシピを紹介します。ぜひお試しください。

減塩レシピ

「タコとワカメの緑酢」

材料(2人分)

- 真ダコ(刺身用) … 80g
- 生ワカメ(塩蔵) … 10g
- おろし生姜 … 少量
- キュウリ … 1本
- A { 米酢 … 大さじ1と1/2
砂糖 … 大さじ1/2
塩 … ひとつまみ

作り方

- ①ボウルにAの甘酢を合わせ、小鍋にお湯を沸かしておく。
- ②ワカメは洗って塩を落とし、熱湯をくぐって冷水に取り、食べやすい大きさに切る。
タコは塩(分量外)でこすり、水洗いをして熱湯をさっとくぐす。
食べやすい大きさに切ってAの甘酢に漬けておく。
- ③キュウリをすりおろしてザルに入れ軽く水気を除いて、タコの入ったボウルに入れる。
ワカメも加えて全体を和える。(※甘酢に早くからキュウリやワカメを入れない)
- ④小鉢に汁ごと盛り付け、上におろし生姜をのせる。



エネルギー	69Kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.7g