

高齡者帯状疱疹ワクチン予防接種を開始します

問保健センター ☎ 52-4999

帯状疱疹とは、過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に体の中に潜伏した水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経支配領域に沿って、典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る『帯状疱疹後神経痛』があり、日常生活に支障をきたすこともあります。帯状疱疹は、70歳代で発症する人が最も多くなっています。帯状疱疹やその合併症の予防には、ワクチン接種が有効です。

◇対象者

- ・60歳以上65歳未満の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほぼ不可能な人
- ・今年度に右表の年齢となる人

◇実施期間 4月1日～令和8年3月31日

◇自己負担額（2種類のワクチンから選べます）

①生ワクチン 2,660円×1回

②組み換えワクチン 6,620円（1回分）×2回

組み換えワクチンは、実施期間中に2回接種する必要があります。

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

※対象年齢外の人には全額実費です。

◇持参品 予診票と健康手帳（予防接種手帳）

◇実施場所 山口県医師会に加入の医療機関

※必ず医療機関に予約のうえ、接種してください。

※対象者には、5月上旬に個人通知しましたが、転入などで届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

◇今年度の接種対象者

65歳	昭和35年4月2日生～昭和36年4月1日生の人
70歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生の人
75歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生の人
80歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生の人
85歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生の人
90歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生の人
95歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生の人
100歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生の人
101歳以上	大正14年4月1日以前生まれの人（令和7年度に限る）



野菜のいどりグラタン

食生活改善推進協議会

いただきます

ツナ缶と季節の野菜を加えたいいり豊かなグラタンです。ほうれん草などの冷凍野菜を使えばさらに手軽に作れるので、いろいろなアレンジをしてみてください。

材料（2人分）

ツナ缶（ノンオイル）	1缶（70g）
玉ねぎ	60g
いんげん	60g
かぼちゃ	100g
バター	大さじ1（12g）
小麦粉	大さじ1（9g）
牛乳	1カップ
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	15g

作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、いんげんはさつと茹で2cm長さに、かぼちゃは1cm角のサイコロ状に切り、600Wのレンジで2分30秒加熱する。
- ②鍋にバターを熱し玉ねぎを炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ③牛乳を加えよくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。かるく汁気をきったツナ缶といんげん、かぼちゃを加えて、塩、こしょうで味を調える。
- ④耐熱容器に油（分量外）をうつつら塗り、③を流し入れピザ用チーズをのせてオーブントースターで約5分、焼き色がつくまで焼く。

1人分の栄養価

エネルギー…224kcal
たんぱく質…12.2g 脂質…11.8g
カルシウム…228mg 塩分…0.9g