

## 令和8年度の高齢者予防接種について

☎保健センター ☎ 52-4999

今年度の高齢者予防接種について、次のとおりお知らせします。接種を希望する人は、かかりつけ医などと相談の上、接種してください。

## 新型コロナウイルスワクチン

自己負担額

4,680 円 (ただし、1 回のみ)

## インフルエンザワクチン

自己負担額

1,490 円 (ただし、1 回のみ)

※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。

定期接種の対象とならない人や定期期間外に接種を希望する人は、『任意接種』として自費で接種を受けることができます。詳しくは接種を希望する医療機関にご相談ください。

## ●対象者

- ・65 歳以上の人
- ・60 歳以上 65 歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者1級の交付を受けている人、または身体障害者1級程度の障害のある人(身体障害者手帳または診断書が必要ですので、保健センターに必ずご相談ください。)

## ●実施期間

令和9年2月28日(日)まで

## ●実施場所

県内の医療機関

## ●申込方法

接種を希望する医療機関に直接申し込む。

※町から接種券などの送付は行いません。医療機関に備付けの予診票を使用してください。

## ●持参物

生年月日がわかるもの(マイナ保険証など)と、接種済証記載のため健康手帳または予防接種手帳を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳などが必要な人は、保健センターでお受け取りください。



にんにくとバターの香りが食欲の秋にぴったりのソテーです。冷凍ほうれん草を使えばそのまま炒められるので、さらにお手軽ですよ。お好みでこしょうをきかせても美味しいです。

## ほうれん草とじゃがいもの

## ガリバターソテー

いただきます

食生活改善推進協議会

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、5mm幅の薄い半月に切り、さつと水にさらして耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ②湯を沸かしてほうれん草を茹で、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄くスライスする。しめじは石づきをとって長さ半分に切り、ほぐしておく。
- ④バターとにんにくを中火にかけ、香りが立ってきたらベーコン、しめじを加えて炒める。
- ⑤じゃがいも、ほうれん草を入れ、全体を炒め合わせたら、しょうゆを回し入れる。

|       |           |
|-------|-----------|
| ほうれん草 | 100g      |
| じゃがいも | 小1個(100g) |
| しめじ   | 30g       |
| ベーコン  | 2枚        |
| バター   | 10g       |
| にんにく  | 1/2片      |
| しょうゆ  | 小さじ1      |

## 1人分の栄養価

エネルギー…126kcal  
たんぱく質…3.6g 脂質…8.2g  
カルシウム…28mg 塩分…0.7g

