



## インフルエンザを予防しよう

### インフルエンザとは

『インフルエンザウイルス』に感染すると、38℃以上の発熱や頭痛や関節・筋肉痛などの症状が急に現れます。乳幼児や高齢者、種々の慢性疾患をもつ人は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

### ■インフルエンザを予防する有効な方法

#### ◇流行前にワクチン接種

◇手洗い 外出後は、手に付着したウイルスを殺菌消毒するために、石けんで手を洗ったり、アルコール製剤による手指の消毒をしましょう。

#### ◇感染を広げないための『咳エチケット』

- ・他の人に向けて咳やくしゃみをしない
- ・咳やくしゃみが出るときはマスクをする

### ■高齢者のインフルエンザ予防接種について

今年度も次の対象者に予防接種費用を一部助成します。かかりつけ医とよく相談して、接種を受けることをお勧めします。

#### ◇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となりますので、保健センターに必ずご相談ください）

#### ◇実施期間

令和元年10月1日～令和2年2月29日

◇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。

#### ◇持参品

生年月日がわかるもの（健康保険証など）と健康手帳（予防接種手帳）を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳のない人は保健センターでお受け取りください。

#### ◇実施場所 県内医療機関

※必ず医療機関に予約の上、接種してください。

### 田布施町子育て世代包括支援センター

#### 『2525 たぶせ』が開設しました

10月1日から保健センター内に『子育て世代包括支援センター』の『2525 たぶせ』を開設しました。

妊娠・出産・子育てに関する総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

◇問合せ先 2525 たぶせ ☎ 53-2525



いただきます

田布施町食生活改善推進協議会

### サバのドライカレー

旨味も栄養も豊富に含まれるサバの水煮缶を使うことで、手軽にドライカレーが作れます。クセがなく、とても食べやすいので、お子さんにも喜ばれます。

#### 材料（4人分）

ご飯	600g
サバ水煮缶 1缶 (190g)	
玉ねぎ	100g
エリンギ	80g
グリーンピース	30g
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
カレー粉・油	各大さじ1
A	砂糖 小さじ2
	ウスターソース 大さじ1
	ケチャップ 大さじ1

#### 1人分の栄養価

エネルギー…426kcal  
たんぱく質…15.9g 脂質…9.0g  
カルシウム…144mg 塩分…0.9g

#### 作り方

- ①玉ねぎ、エリンギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにく、生姜、カレー粉を入れて炒める。香りが立ってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりするまで炒める。
- ③②にAとサバ缶を汁ごと加える。さばの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④③にご飯、グリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。

## 10月10日は『目の愛護デー』

目の病気や心配なことは、眼科専門医に相談しましょう。早期発見・早期治療が大切です。

メガネやコンタクトレンズを使用している人は、定期的に眼科専門医を受診しましょう。

## 1歳6か月児健康診査のお知らせ

- ◇日時 11月14日(木)  
(受付 午後1時～午後1時30分)
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇対象者 平成30年2月1日～平成30年5月13日に生まれた幼児
- ◇内容 内科診察・歯科診察など  
※該当者には個人通知します。

## 『たぶせちびっこまつり』のお知らせ

田布施町母子保健推進協議会 (保健センター内)

各地区で行われている育児サークルのおまつりです。皆さんで遊びにきてね。

- ◇日時 11月29日(金)  
午前9時30分～正午  
(受付 午前9時30分～午前11時)



- ◇場所 西田布施公民館
- ◇内容 こんにちは赤ちゃん写真展・手形コーナー・絵本の読み聞かせ・遊びの広場・古着のコーナー・バザー・アンパンマン体操など
- ◇問合せ先  
各地区の母子保健推進員または保健センター  
☎ 52-4999

### 減塩&ワンベジ講座

- 自分自身や家族の健康のために『野菜料理を毎日もう一皿』『毎食一皿目は野菜から』のワンベジライフを始めませんか？野菜の効能からレシピの紹介まで、野菜満載の講座です。
- ◇日時 11月13日(水)  
午前9時半～午後1時
- ◇内容  
・講話 『野菜一皿は70gとは？』  
・調理実習 『カンタンでおいしく野菜をクッキング！』
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇対象者 田布施町民(年齢不問)
- ◇参加人数 30人程度
- ◇参加費 無料
- ◇持参品 エプロン、三角巾、タオル
- ◇申込方法 保健センターへ電話で申し込む
- ◇申込期限 11月8日(金)
- ◇主催 田布施町食生活改善推進協議会

### 得する健康講座 「血圧が気になるあなたへ」

- 健診を受けて『ちょっと血圧が高いですね』と言われたことがありますか？  
そんなあなたに、お得なお話です。やってみたくなる食事の改善方法を準備しています。ぜひ、講座に参加して、健康になりましょう。
- ◇日時 11月22日(金)  
午後1時30分～午後3時
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇対象者 健診の結果高血圧の指摘を受けた人(治療をしていない人)、興味のある人
- ◇講師 管理栄養士・保健師
- ◇内容 高血圧の病態、食事と運動の話
- ◇料金 無料
- ◇申込方法 講座の前日までに保健センターへ連絡



### 健康長寿講座 「いつまでも健康で長生き」

- 『年をとっても、いつまでも自分のことは自分で！』  
そう言われても、何をどうすればよいか分からない、というあなたに耳よりなお話を！ぜひ、講座に参加して健康で長生きしましょう！
- 開催日・内容  
◇第1回 11月12日(火)  
理学療法士による『何歳からでも筋力アップ』
- ◇第2回 11月26日(火)  
介護・認知症の予防について
- 時間 (第1回・第2回共通)  
午後1時30分～午後3時
- 対象者 町民
- 場所 西田布施公民館
- 受講料 無料
- 申込方法 講座の前日までに保健センターに連絡

