



健康だより その249

『3・1・2 弁当箱法でつくるバランスのよいお弁当』

毎年、川俣町食生活改善推進員は健康づくりのための料理を考案しています。保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催し、普及活動をしています。

令和2年度のテーマは「3・1・2 弁当箱法でつくるバランスのよいお弁当」でした。4月号、5月号でメニューを紹介いたしますので、ぜひご利用下さい。

生姜ごはん（主食）

（1人分：エネルギー 240kcal・塩分 0 g）

【材料】5人分

米2合 / 酒大さじ2 / だし小さじ2 / しょうが30g

【作り方】

①米は炊く30分前に洗っておく / ②炊飯器の内釜に①を入れ、2合の目盛りまでの水（分量外）、酒、だしを加えて炊く / ③しょうがは皮をうすくむいて千切りにし、ゆでる / ④ごはんが炊けたら③のしょうがをのせ、ふたをして1分おく



ごぼうの照り焼きハンバーグ（主菜）

（1人分：エネルギー 270kcal・塩分 0.9 g）

【材料】4人分（8個）

鶏ひき肉 240g / ごぼう 150g / 片栗粉大さじ1 /

サラダ油小さじ2 / 酒大さじ1 / 青じそ1枚

A【塩一つまみ（1g） / こしょう適宜 / 酒小さじ1/2 / しょうがしぼり汁 小さじ1/2 / 卵1個】

たれ【しょうゆ大さじ1 / 砂糖おおさじ1 / みりん大さじ1 / 酒大さじ1】

【作り方】

①ごぼうは皮をむき半分をさがき、半分をみじん切りにし、水に15分ほどさらしてアク抜きする。鶏ひき肉にAをよくもみこむ（一つまみ：指3本でつまむ）。青じそは千切りにする。 / ②ごぼうの水気を切り、さらにキッチンペーパーでしっかり水気を取り①のひき肉に混ぜ合わせる。 / ③むらなく混ぜたら片栗粉を少しずつふり入れて混ぜる。 / ④スプーンやへら等を使って形をつくる。油をひいて熱したフライパンに③を入れ、中火で両面を焼く。こんがりと焼き色がついたら、酒を加えてフタをし蒸し焼きにする。 / ⑤④が入ったフライパンの油をキッチンペーパーで拭き取る。たれの材料を入れて煮つめ絡める。 / ⑥器に盛り、千切りにした青じそを添える。



健康チェックとさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

■日時 4月7日（水）

第1部：午前9時～10時（定員20名）

健康チェック：午前10時～10時30分

第2部：午前10時30分～11時30分（定員20名）

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は、5月10日（月）の開催です。

※今年度初回参加時には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。体操教室は予約制です。

3月11日から始めました

メルカリ寄付

役目を終えたものを、
寄付金に。mercari



詳しくは下記
QRコードより
川俣町ホーム
ページをご覧ください。



問 企画財政課企画調整係（1205）

令和3年度「住民けんしん」について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

5月号の広報と一緒に、「住民けんしん」ハンドブック（保存版）を各世帯に配布します。

今年度1年間の日程等が記載されておりますのでご利用ください。

和気あいあい会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

主に後期高齢者（75歳以上）の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。

■日程 4月8日（水）講師 快フィットネス研究所
健康運動指導士 吉井雅彦先生

4月15日（水）講師 運動推進員、保健師

■時間 午前10時～11時

■場所 保健センター

■持参する物 水分補給用の水、お茶等

※今年度初回参加時には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。



健康づくり

男性限定ナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

- 日時 4月6日(火) 午前9時30分～11時30分
※体力測定は9時30分～10時まで
※ナイスミドル体操は10時から11時30分まで
- 場所 保健センター
- 持参する物 水分補給用の水・お茶
- 講師 八子メディカルフィットネスクラブ健康運動指導士
※次回は5月11日(火)です。
※今年度初回参加時には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。

任意予防接種のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度、次の予防接種が対象になっている方には個別でご案内します。案内が届きましたら体調の良いときに早めに接種しましょう。

【麻しん風しん第2期】

- 対象者 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方（幼稚園・保育園年長組相当の方）

【二種混合（ジフテリア・破傷風）】

- 対象者 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方（小学6年生の方）

【高齢者肺炎球菌】

- 対象者 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
※60～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器に機能に日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。
※今まで高齢者肺炎球菌の予防接種を受けた方は対象となりません。

■自己負担額 2,400円

■実施医療機関 鈴木内科医院、佐藤医院、むとうこどもクリニック、村上医院、あんざい整形外科クリニック、済生会川俣病院、済生会春日診療所、山木屋診療所、十二社内科外科

定期予防接種のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

次のとおり、成人の風しん抗体検査・風しんワクチンの接種等費用の助成をします。

- 対象者 接種当日、川俣町に住民票がある方で次の①～③に該当する方

①妊娠を希望している女性（接種1か月前と接種後2か月は避妊が必要。）

②現在妊娠中の女性の配偶者

③妊娠を希望している女性の配偶者

※妊娠中の方で風しんの抗体が低く、予防接種が必要と認められた方は、出産後に接種することができます。
※今まで風しんにかかったことが明らかな方は対象になりません。

※風しん抗体検査の結果「抗体がない」と判断された方が予防接種の対象になります。

※助成は対象者一人につき1回限りとなります。

※希望される方は事前に担当窓口にお越しください。その際は保険証（現住所が確認できるもの）、印鑑、母子手帳（お持ちの方）をお持ちください。

風しんの追加的対策について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

風しんの感染拡大防止をし、先天性風しん症候群を予防するために次の方を対象に抗体検査と予防接種を勧めています。

- 対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方で風しんの予防接種を受けたことがない方

■予防接種の受け方

- ①風しんの抗体検査で抗体の有無を調べます。
- ②抗体が無いと判定された場合は予防接種を受けます。

抗体検査	抗体あり	風しんへの抵抗力がありますので、 <u>今回の対象とはなりません。</u>
	抗体なし	風しんへの抵抗力がありません。 <u>予防接種を受けましょう。</u>

ちびっこカレンダー 4月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内 容
4月	2（金） 1歳6か月児健診	13：15～14：00	元年9月～10月生	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導など
	9（金） 2歳6か月児 歯科健診	13：15～14：00	30年10月～11月生	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導など
	16（金） 3歳6か月児健診	13：15～14：00	29年9月～10月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・ブックフレンズ等