



福 島県栄養士会と食生活改善推進員の方々に協力していただき、1月～3月にかけて各地域の公民館などで減塩をテーマにした料理教室を開催しました。4月号と5月号では美味しく食べることでできる減塩メニューの献立を紹介しますので作ってみましょう！

健康応援メニュー ～美味しく減塩～

【献立名】	【1人分の栄養価】
1 雑穀ご飯	エネルギー 519kcal
2 なめこのみぞれスープ	たんぱく質 18.2g
3 豚肉と白菜のとりみ炒め	脂質 22.1g
4 ニラとえのき茸の辛子酢醤油和え	食塩相当量 3.0g
	野菜 257g

1 雑穀ご飯

(1人分の栄養価) エネルギー：200Kcal たんぱく質：4.1g 脂質：1.2g 食塩相当量：0g

材料 (4人分)		
精白米	200 g	①米をとぎ雑穀を加えてさっと混ぜ、分量の水を加え約 30 分浸してから炊く。
雑穀	30 g	②炊きあがり約 15 分蒸らして全体を軽く混ぜる。
水	300ml	

2 なめこのみぞれスープ

(1人分の栄養価) エネルギー：70Kcal たんぱく質：3.9g 脂質：3.1g 食塩相当量：0.8g

材料 (4人分)		
大根	160g	①大根はすりおろし、かるく水気をきる。
水	320ml	※ポイント：大根は元の重量の 3/4 程度になるようにしぼって水気をきっておく。
ミツカン追いがつお	32ml	②鍋に水、つゆの素、なめこ、①の大根おろし、1 cm角に切った豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
つゆの素		③②に水溶き片栗粉をいれてとろみをつけ、火を止める。
なめこ	200g	④器に盛り、みじん切りにした長ネギ、ごま、ごま油をかける。
絹ごし豆腐	200g	
水溶き片栗		
水 (大さじ 2)		
片栗粉 (小さじ 2)		
長ネギ (みじん切り)	16 g	※つゆのだしの旨味と香りで、塩味の物足りなさを感じにくく、さらに、とろみをつけることや、なめこと大根おろしの風味で美味しくいただけます。
いりごま	1.5 g	
ごま油	5ml	

『健康寿命を延ばそう』

今月のテーマ

健康だより その253



ふれあいタクシーの運行時間について

問 政策推進課 政策調整係 (内線 2404)

広報かわまた 3月号掲載のふれあいタクシーの運行時間の記載について誤りがありましたので表のとおり訂正いたします。

運行時間 (発車時刻)	山木屋地区	小綱木地区	運行時間 (発車時刻)	福沢・大綱木地区	運行時間 (発車時刻)	小島・飯坂地区
まちなか 行き (自宅発時刻)	8:00	8:20	まちなか 行き (自宅発時刻)	7:30	まちなか 行き (自宅発時刻)	7:40
	9:10	9:30		9:00		8:50
	10:00	10:30		10:00		10:00
	12:30	12:50		13:30		11:40
	14:10	14:30		11:30		13:40
自宅 行き (まちなか発時刻)	11:30	11:30	自宅 行き (まちなか発時刻)	12:30	自宅 行き (まちなか発時刻)	15:40
	13:30	13:30		14:30		11:00
	15:30	15:30		15:30		13:00
	16:30	16:30		16:30		14:40



健康づくり 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

さわやか体操教室

- 日時 4月10日(月) 午前10時30分～11時
 - 場所 中央公民館3階 第4研修室
 - 持参する物 水・お茶、ヨガマット（バスタオル）
 - 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
- ※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。
※次回は5月10日(水)の開催です。

男性ナイスミドル体操教室

- 日時 4月11日(火) 午前10時～11時30分
 - 場所 川俣町体育館 サブアリーナ
 - 持参する物 水・お茶、室内シューズ
 - 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
- ※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。
※次回は5月9日(火)の開催です。

定期予防接種のお知らせ

今年度、次の予防接種の対象となる方へ接種の案内を郵送いたします。案内が届きましたら医療機関へ予約をして、早めに接種をしましょう。実施医療機関など詳しくは案内通知でご確認ください。

①麻疹風しん第2期

- 対象者 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方（来年度小学校入学の方）

②二種混合（ジフテリア・破傷風）

- 対象者 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方（小学6年生の方）

③高齢者肺炎球菌

■対象者

（ア）今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

（イ）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

※（ア）（イ）とも、今までに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

④日本脳炎（第2期）

- 対象者 平成17年4月2日～平成18年4月1日
平成25年4月2日～平成26年4月1日

風しんの追加的対策について

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>

■風しんとは 感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき（飛沫）を吸いこんで感染します。小児は発熱や発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて数日で治ります。稀に高熱や脳炎で入院することがあります。大人の場合は高熱、発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。

■風しんにかかると 職場やお店など人が集まる場所で感染が広がる可能性があります。また、妊婦さんが妊娠初期に感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。

※先天性風しん症候群とは…妊娠初期（20週まで）に風しんに感染すると、風しんウイルスが胎児に感染して、出生児に先天性心疾患、白内障、難聴などの障害を引き起こすことがあります。

風しんの任意予防接種のお知らせ

- 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、医療機関での接種の前に担当係へ申請書を提出してください。身分証明書（運転免許証等）、母子健康手帳（ある方のみ）をお持ちください。