健康だより その２５８

今月のテーマ

健康寿命を伸ばそう

川俣町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骨太をテーマにした料理教室を開催しました。カルシウムの多い献立を紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

鮭のカルシウムとビタミンＤで骨が強く！

主菜 鮭のホイル焼き

エネルギー：164Kcal　塩分：1.1g　カルシウム：18.6mg（1 人分）

材料（1 人分）

鮭(1 切れ)	80 g		酒	小さじ 1
たまねぎ	25 g		塩こしょう	少々
まいたけ	20 g		バター	5 g
小口ねぎ	3 g	A	醤油	小さじ 1 強
			レモン汁	2、3 滴

作り方

1 玉ねぎは薄くスライス、まいたけは手で食べやすい大きさにさく。アルミホイルの真ん中に玉ねぎ、鮭、まいたけ、小口ねぎの順に乗せる。
2 調味料 A を入れて、アルミホイルを破かないよう閉じる。
3 フライパンに 2 を並べて、水を入れ蓋をして火にかける。
4 沸騰したら火を弱めて、１２分間水がなくならないように蒸す。
5 鮭に火が通ったことを確認して、皿に盛り付ける。
※記載の時間にかかわらず、鮭にしっかり火が入っていることを確認しましょう。

副菜 具だくさん豚汁

豆腐にもカルシウムたっぷり！！

エネルギー：146Kcal　塩分：1.2g　カルシウム：50.8mg（1 人分）

材料（4 人分）

だし汁	800ml	大根	50g
みそ	30g	人参	50g
ごま油	8gl	ねぎ	30g
さつまいも	100g	しめじ	50g
木綿豆腐	80g	豚バラ	60g

作り方

1 だし汁を作る。鍋に水を入れる。火にかけて沸騰させたら火を止めて鰹節を入れて 3 分ほど置いたら、こす。さつまいも 0.5c m、大根、人参は 0.2c m程度のいちょう切り、ねぎは斜め切り、しめじは石づきをとり小房にわける。豚バラは 4 ㎝長さにカットする。木綿豆腐は角切りにカットする。
2 鍋にごま油を中火で熱し、野菜を炒める。
3 豚バラ肉を加え、さらに炒める。
4 だし汁と豆腐を加え、沸騰させてあくをとり 10 分煮込む。野菜に火が通ったら火を止め、みそをとき入れる。再び加熱し沸騰直前で火を止める。

健康づくり 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

風しんの追加的対策について

■**対象者**　昭和37年４月２日～昭和54年４月１日生まれの男性で風しんの予防接種を受けたことがない方
※令和４年度にクーポン券を発送しています。無い場合は、再発行いたします。
■**実施期間**　令和７年３月31日㈪まで
■**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。医療機関や健康診断で受けることができます。
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、今回の対象とはなりません。
	抗体なし	風しんへの抵抗力がありません。予防接種を受けましょう。

令和６年度「住民けんしん」のお知らせ

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）を配布します。
今年度のけんしんの内容と日程等を記載していますので、ぜひご利用ください。

新型コロナウイルス感染症対策本部廃止

新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置づけが５類感染症に変更され、特例臨時接種が３月31日で終了されたことに伴い、川俣町新型コロナウイルス感染症対策本部は令和６年３月31日をもちまして廃止いたしました。

令和５年度県民健康調査のお知らせ

福島県立医科大学では、令和６年２月上旬より調査票をお送りし、令和５年度のここから調査を実施しています。令和６年８月末日までに回答いただいた方には、ご自身のこころの健康度や生活習慣の状況、昨年度との比較、項目ごとのアドバイスを記載した個人結果通知書をお返しいたします。
■**対象者**　令和５年４月１日現在住民登録のある方等
■**回答方法と受付時期**
①郵送による回答　随時
②オンライン（スマートフォン・パソコン）による回答　４月末まで
■**問合せ**　福島県立医科大学　放射線医学県民健康管理センター（℡ 024-549-5170）

風しんの任意予防接種のお知らせ

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、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（マイナンバー等）、母子健康手帳（お持ちの方）をお持ちください。

さわやか体操教室

■**日時**　４月８日㈪
午前10時～11時30分（定員40名）
■**場所**　川俣町保健センター
■**持参する物**　水分補給用の水・お茶
■**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８日㈬の開催です。

男性限定ナイスミドル体操教室

■**日時**　４月16日㈫　午前10時～11時30分
■**場所**　川俣町保健センター
■**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15日㈬の開催です。

和気あいあい会

■**日時**　４月11日㈭　午前10時～11時30分
■**場所**　川俣町保健センター
■**講師**　健康運動指導士　吉井雅彦先生
※次回は、５月16日㈭の開催です。
※参加希望の方は申し込みをお願いします