

### 各種健康診断のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

保健センターでは、左記のとおり検査（健診）を実施します。ご自身の健康チェックを1年に1回行いましょう。胸部レントゲンは結核をはじめとする肺の病気を早期に見つけることができます。

事業名	対象者	日時	定員	一部負担金	申込み
胸部レントゲン 〔結核・肺がん検診〕	40歳以上の方	6月24日（木）午前9時～12時	600名 （先着順）	200円	受付中
		6月25日（金）午前9時～12時			
		6月26日（土）午後1時～4時			
さわやか健診 〔血液検査・身体計測等〕	会社等で受診機会のない20～39歳の方	6月26日（土）午前9時～11時	100名 （先着順）	1,000円	
骨検診	20歳以上の方	6月25日（金）午後1時～4時	200名 （先着順）	400円	
		6月26日（土）午後1時～4時			

### 風しんワクチン

予防接種費用を助成します

保健センター ☎ (93) 8300

妊産初期の妊婦が風しんに感染した場合、胎児が風しんウイルスに感染して「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる確率が高くなります。そこで、風しんの感染防止や先天性風しん症候群の予防のために、妊娠を予定又は希望している女性及びその夫を対象に、令和3年4月1日接種分から予防接種費用を助成しています。

予防接種は自らの意思で行うものです。接種の必要性を風しん抗体検査で調べることをおすすめします。（注）

助成対象者 妊娠を予定又は希望している女性及びその夫

※妊娠中の方は接種できません。また、風しんにかかったことがある方を除きます。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン

予防接種のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種の、令和3年度対象者は、次の生年月日の方で過去に接種をしたことがない方です。対象者には6月下旬に保健センターから予防接種予診票等を送付します。

### 令和3年度の対象者

生年月日
昭和31年4月2日から昭和32年4月1日生まれの方
昭和26年4月2日から昭和27年4月1日生まれの方
昭和21年4月2日から昭和22年4月1日生まれの方
昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの方
昭和11年4月2日から昭和12年4月1日生まれの方
昭和6年4月2日から昭和7年4月1日生まれの方
大正15年4月2日から昭和2年4月1日生まれの方
大正10年4月2日から大正11年4月1日生まれの方

接種日当日に60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気（身体障害者手帳1級程度）のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害（身体障害者手帳1級程度）のある方も対象になります。

肺炎球菌ワクチン予防接種とは、「肺炎球菌による肺炎」を防ぐワクチンです。このワクチンによってすべての肺炎を予防することはできませんが、肺炎にかかった場合でも重症化を防ぐことができますとされています。

▼実施期間 令和4年3月31日（木）まで

※対象者には6月下旬に通知します。通知前に接種希望の方は、保健センターへご連絡ください。

▼費用 2,000円

（医療機関の窓口でお支払いください。）

▼実施場所 扶桑町・大口町・江南市・犬山市委託医療機関

※他市町村で接種を希望される方は、保健センターで手続きが必要です。

※過去に自費で接種したことがある方、及び対象者の生年月日にあてはまらない方のうち75歳以上で接種を希望される方は助成の制度がありません。事前申請が必要ですので保健センターへご相談ください。（ただし、過去に助成の制度を利用したことがある方を除きます。）

### 助成金額 接種費用の1/2

（上限額 5,000円）

※生活保護、町民税非課税世帯に属する方は全額無料で接種をすることができます。

▼助成回数 1回限り

▼助成方法 償還払い（払い戻し）

※医療機関で接種後、直接医療機関に費用をお支払いいただき、保健センターへ費用助成の申請をしてください。

▼必要書類 身分を証明するもの、領収書（原本）、通帳

（事前に風しん抗体検査を受けた方は結果をお持ちください。）

※保健センター行事の都合により、駐車場及び窓口が大変混雑する恐れがありますので、ご了承ください。

▼申請期限 令和4年3月31日（木）

（注）抗体検査について 風しんは、十分な抗体がないと風しんにかかるリスクが高くなります。抗体検査は、医療機関で実施しています。検査の費用は実費負担ですが、初めてのお子さんを希望の女性は、愛知県風しん抗体検査事業の対象となる場合があります。詳しくは、江南保健所（☎56）2157）にお問い合わせください。

### はちまるくんより

「口腔がんの早期発見について」

犬山扶桑歯科医師会

芸能人や有名人の方が、口の中に出る「がん」のことを公表し、その早期発見と治療で事なきを得たという

う記事が新聞や雑誌で話題になりました。舌、口の中の粘膜、歯ぐきなどに出来る「がん」をまとめて、「口腔がん」と呼びます。早期に見つけることができれば、他のがんと同じように適切な治療で完全に治すことができる場合が非常に多く、ほとんど支障も残りません。よって早く見つけることが重要になってきます。歯科医院の定期検診で見つけることも多いですが、患者さん自身の「あれ？」という疑問で歯科医院のスタッフが気づくこともあります。



例えば「口の中の粘膜が赤くなっている、又は白くなっている部分がある」「口の中にしこりや腫れがある」「口内炎が2週間以上も治らず同じ場所にある」「口の中から出血がある」「歯ぐきの腫れなどで入れ歯が合わなくなってきた」「歯がぐらついて」「歯を抜いた後の治りが悪い」「口の中に痛い部分がある」「首の周りのリンパ節が腫れている」こうした症状は、それぞれ歯肉炎や歯周病、通常の口内炎、入れ歯の不適合などで説明が見ると、そういう理由とは少し違うこともあります。このような時には歯科医院に相談してみたいかがでしょうか？かかりつけの歯科医院で判断しにくい場合、より専門的な検査が必要な場合があります。口腔外科へ紹介するシステムがありますので、気になる症状がある場合には早めにご相談ください。

### 乾物たっぷりだんご汁

保健センター ☎ (93) 8300

### 乾物を上手に使おう

切干大根、ひじきなどの乾物は、天候によって価格が変動する生野菜に比べて、一年中価格が安定していて、常温で長期保存ができるので便利です。また、天日で乾燥させることで、栄養、うま味、香りが凝縮されています。常備菜などで活用していつもの食事に加えてみてください。

### 【作り方】

- 1 小麦粉、片栗粉、水を合わせ柔らかくなるまで混ぜ（みみたぶぐらいのかたさまで）丸くまとめ、ラップをして冷蔵庫で30分～1時間おき、一口大のだんごを作る。
- 2 干しいたけ、切干大根はそれぞれ、水200mlで戻し食べやすい大きさに切る。（戻し汁は、後から使う。）
- 3 高野豆腐はぬるま湯（適量）で戻し一口大に切る。
- 4 人参はいちょう切りする。里芋は輪切りにし水にさらす。
- 5 鍋にだし汁、②の戻し汁、人参、里芋を入れやわらかくなるまで煮る。
- 6 干しいたけ、切干大根、高野豆腐、だんごの順に加え煮、最後に味噌を溶き、ひと煮立ちさせる。
- 7 器に盛りつけ、小口切りしたねぎを散らす。



その他、扶桑町ホームページで健康レシピを公開中!!  
<http://www.town.fuso.lg.jp/hcenter/kenko/kenko/reshipi/kenkoureshipi.html>



### ほほえみ通信

～おすすめ健康レシピ～



1人分の野菜量（乾物戻し量）110g

### 【材料】

2人分

- 干しいたけ ..... 6枚
- 切干大根 ..... 15g
- 高野豆腐 ..... 1枚
- 人参 ..... 30g (1/4本)
- 里芋 ..... 2個
- 細ねぎ ..... 1本
- だし汁 ..... 600ml
- 味噌 ..... 大さじ1～2

- 小麦粉 ..... 75g
- 片栗粉 ..... 25g
- 水 ..... 50～60ml