

### 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発見することができます。

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25日(木) 午前9時～12時	700名 (先着順)	200円	受付中
		6月26日(金) 午前9時～12時			
		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27日(土) 午前9時～11時	100名 (先着順)	1,000円	
		6月27日(土) 午後1時～4時			
骨検診	20歳以上の方	6月26日(金) 午後1時～4時	200名 (先着順)	400円	
		6月27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**

妊娠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2年4月1日接種分からの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。

#### ▼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ください。後日、保健センターで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)、印鑑、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3年3月31日(水)

(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。

### はちまるくんだより

#### 「健康へのスタートは

噛むことから」

犬山扶養歯科医師会

噛むこと(咀嚼)はだれでも日常的に行っています。食べるための無意識の行動で、当たり前のことだと思いま

### 「春の歯と口の健康センター」

#### の開催中止について

**犬山扶養歯科医師会**

**保健センター ☎(93) 8300**

5月号でお知らせしました6月7日(日)開催予定の「春の歯と口の健康センター」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。ご了承くださいます。



### 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2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2年度の対象者

生年月日
昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生まれの方
昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生まれの方
昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生まれの方
昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれの方
昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生まれの方
昭和5年4月2日から昭和6年4月1日生まれの方
大正14年4月2日から大正15年4月1日生まれの方
大正9年4月2日から大正10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。

### 「健康・ど・アップ教室」

#### 中止のお知らせ

**保健センター ☎(93) 8300**

5月号でお知らせしました「健康・ど・アップ教室」(汗を流してストレス解消リズムに乗って踏み台昇降・リラクゼーション)は新型コロナウイルス感染拡大防止のため6月5日(金)、6月19日(金)、7月3日(金)の開催を中止します。ご了承ください。

## 夏野菜のカレーポテトサラダ

保健センター ☎(93) 8300

夏は、気温が高くなり冷たいものが欲しくなりますが、摂りすぎると、胃腸が冷えて食欲が落ち、身体のだるさや疲労を感じます。夏野菜は、水分が多く汗で不足しがちな水分を補給できます。又、利尿効果のあるカリウムを含んでいるものが多いので身体にこもった熱を外に出し、身体を冷やしてくれます。太陽の強い日差しを受けて育つので赤、緑、黄と彩り良く食欲も刺激します。旬の夏野菜を食べて、熱中症や夏バテを予防しましょう。

#### 【作り方】

- 1 ジャガイモは、洗って芽を取り、鍋にジャガイモとジャガイモがかぶるくらいの水を入れ茹で、熱いうちに皮をむき、つぶす。塩、こしょうで調味して冷ます。(ジャガイモの皮をむき、切ってから茹でてもよい。)
- 2 きゅうりは、薄い輪切りにし、塩をふり、しばらくおき、水気を絞る。
- 3 ハムは、角切りにする。
- 4 ①に②③、とうもろこし(茹)、枝豆(茹)を入れ、Aで和える。



～離乳食にアレンジ～

ジャガイモを茹でたあと、すり鉢等を使ってすりつぶすと、離乳食(初期)の完成!

### ほほえみ通信

#### ～おすすめ健康レシピ～

## 夏野菜を食べよう



1人分の野菜量 135g

#### 【材料】2人分

- ・ジャガイモ(中).....2個
- ・きゅうり.....1/2本
- ・とうもろこし(茹).....30g
- ・枝豆(茹).....30g
- ・ハム.....2枚
- ・マヨネーズ.....大さじ3
- ・カレー粉.....小さじ1
- ・塩.....適量
- ・こしょう.....適量

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>

