



高齢者インフルエンザ 予防接種費用を助成します

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気です。普通の風邪とは違い、突然の発熱(38~40度)や、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強く出る病気で、感染性が強く、高齢者は重症化しやすいので特に注意が必要です。

年末は医療機関も休診となりませんので、なるべく12月中旬までに接種を受けてください。

票は、記入のうえ必ず医療機関にご持参ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン 接種費助成の申請受付中

75歳以上の方を対象に2,000円を助成します。

接種料金

町から1人1,000円助成します。差額分を医療機関へお支払いください。

接種医療機関

インフルエンザにかからないようにするには、予防接種が大変有効ですので、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

① 町内医療機関及び山武郡市医師会・匝瑳医師会に加入している医療機関
② 千葉県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関
※対象外の医療機関がありますので、直接医療機関に確認いただくか、健康管理課へお問い合わせください。

申請受付場所

健康づくりセンター「ラム」

申請時持参するもの

- ① 印かん
- ② 領収書
- ③ 予防接種を受けた日が確認できる書類(領収書で確認できれば省略可)
- ④ 振込先金融機関・口座番号がわかるもの

助成対象者

- ・ 65歳以上の方
- ・ 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害(身障手帳1級程度)のある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方で接種を希望する方

接種期間

10月1日(火)~
12月31日(火)

接種方法

該当する方に、予診票等を郵送しましたので、接種を希望する方は、医療機関へ予約のうえ、接種を受けてください。

なお、郵送しました予診

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400



手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(4人分):1人分 305kcal

- | | |
|---------|----------|
| さんま | 4尾 |
| 塩 | 小さじ1と2/3 |
| 酒 | 小さじ2と2/3 |
| しょうが汁 | 小さじ1と1/3 |
| 小麦粉 | 小さじ2 |
| にんじん | 40g |
| さやいんげん | 40g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| つまようじ | 16本 |
| (付け合わせ) | |
| ブロッコリー | 80g |
| かぼちゃ | 80g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| レモン | 適宜 |
| レタス | 適宜 |

作り方

- ① さんまは3枚におろし小骨を取る。半分に切り、混ぜ合わせた②につけておく。
- ② にんじんは細切りにし、さやいんげんと共にさつと茹で、さんまの幅に切る。
- ③ 魚の水気をペーパータオルでふき取り、小麦粉をふり、余分な粉は払う。皮を下にして②のにんじん、さやいんげんをのせ、くるくると巻いて、つまようじでとめる。
- ④ サラダ油を熱したフライパンに並べて、中に火がとおるまで焼く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けて茹でる。かぼちゃは種とわたをとり5ミリ幅のくし型にし、半分に切って、サラダ油を熱したフライパンに並べ、弱火で両面をこんがり焼く。レモンはくし型に切る。レタスは洗っておく。
- ⑥ 器に、レタス、ブロッコリー、かぼちゃと共に盛り付け、レモンを添える。

さんまの野菜ロール焼き

