



## 高齢者インフルエンザ・肺炎球菌 定期予防接種費用助成のお知らせ

### 高齢者インフルエンザ

#### ○対象者

- ・65歳以上の方
- ・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害(身障手帳1級程度)がある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方

#### ○接種期間

10月1日(土)～

12月31日(土)

※年末は医療機関が休診になりますので、なるべく12月中旬頃までに接種を受けてください。

#### ○接種料金

町から1人1,500円を助成しますので、差額分を医療機関へお支払いください。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン

#### ○対象者

- ・平成28年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
- ・60歳以上65歳未満で、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る免疫の機能に障害がある方

#### ○接種期間

(※1)

※過去に肺炎球菌の接種を受けた方は該当しません。

#### ○接種料金

平成29年3月31日(金)

#### ○接種料金

町から1人2,000円を助成しますので、差額分を医療機関へお支払いください。

#### 〈共通事項〉

#### ○接種医療機関

- ① 町内医療機関と山武郡市医師会・旭匠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

#### ○接種方法

該当する方には、予診票等を郵送しましたので、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。

(※1)に該当し、接種を希望する方は、健康こども課へご連絡ください。

健康こども課健康づくり班  
☎(02)3400



## 手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

### 揚げない酢鶏

材料(4人分)：1人分235kcal 塩分1.0g

鶏もも肉	280g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ピーマン	60g
しいたけ	30g
水	100ml
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

#### 作り方

- ① 鶏もも肉は、ひと口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎはひと口サイズに切る。にんじんは皮をむいてひと口サイズの乱切りにし、下ゆでする。ピーマンはヘタを落として種を取り除き、ひと口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、ひと口サイズに切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼く。
- ④ 鶏もも肉をいったん取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏もも肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

