



健康づくりセンター

高齢者予防接種のご案内

高齢者インフルエンザ

■対象

町内に住所登録があり

- ① 接種日に満65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害(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

■接種期限

10月1日(火)~12月31日(火)

■助成額

1,500円

※生活保護世帯の方は全額助成

■その他

65歳以上の方、接種期間中に65歳になる方には、9月下旬に予診票を送付しました。

高齢者肺炎球菌ワクチン

■対象

町内に住所登録があり、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに該当する方

- ① 令和元年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳の誕生日を迎える方及び100歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害(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

■接種期限

令和2年3月31日(火)

■助成額

2,000円

※生活保護世帯の方は全額助成

■共通事項

■接種医療機関

- ① 町内医療機関及び山武郡市医師会・旭匠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
- ※①②以外の医療機関で接種を希望する方は、健康こども課へご相談ください。

■接種方法

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。

※予診票が郵送されていない方で接種を希望する方は、健康こども課へご連絡ください。

問 健康こども課健康へんしん班
☎(02)3400



町食生活改善協議会
🍴 手作り料理を食卓に 🍴

小松菜のくるみ和え

材料(4人分)

小松菜	200g
しめじ	120g
にんじん	40g
くるみ	40g
砂糖	小さじ1と1/3(4g)
塩	少々(0.5g)

作り方

- ① 小松菜をゆで、3センチ長さに切る。しめじはほぐし、にんじんは短冊切りにし、ゆでる。
- ② くるみをフライパンで軽く炒り、すり鉢で擦る。
- ③ ②に砂糖と塩を合わせ、食べる直前に①を加えて和える。



ワンポイント：くるみをから炒りすることで、香ばしい風味が増します。

※1人分栄養価：86kcal、塩分0.1g

