

お子様の定期予防接種を忘れていませんか？

●日本脳炎

接種区分	1期 (初回2回・追加1回)	2期 (4回目)
接種年齢	生後6月～90月に至るまでの間	9歳以上13歳未満
標準的な接種時期	1期初回：3歳／1期追加：4歳	小学4年生

※令和3年度は、日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少していたことから、国より優先接種対象者が設定されておりました。そのため、今年度は、小学4年生の方 (H24.4.2～H25.4.1生) と小学5年生の方 (H23.4.2～H24.4.1生) へ、令和4年5月に個別通知をしました。

●日本脳炎 ～特例接種～

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日まで積極的な勧奨の差し控えがありました。それにより、接種がお済でない対象年齢の方は接種をお勧めします。4回目 (2期) までの接種を済ませましょう。

対象者	H14.4.1～H19.4.1までに生まれた方で20歳未満
接種年齢	20歳の誕生日の前日まで

※標準的な接種時期の、今年度18歳になる方 (H16.4.2～H17.4.1生) へは、令和4年5月に個別通知をしました。

●二種混合 (ジフテリア・破傷風) ワクチン

接種年齢	11歳以上13歳未満
------	------------

接種がお済でない方は早めに受けましょう。標準的な接種時期の、今年度小学校6年生 (H22.4.2～H23.4.1生) へは、令和4年4月に個別通知をしました。

●接種方法 ※医療機関にて個別接種 接種できる町内の医療機関

医療機関名	住所	電話番号	日本脳炎	二種混合
鈴木内科医院	早尾 890-1	68-3100	○	○
利根町国保診療所	羽中 200	68-2231	○	○
協和ガーデンクリニック	下井 327-3	68-8017	○	○

※町外医療機関で接種をご希望の方は、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター 母子保健係 ☎68-8291



この講座は、認知症に関することやその予防に関する内容の講演を定期的に開催しています。

●日時 2月17日(金) 午前10時～11時30分

●受付 午前9時40分～

●会場 利根町文化センター 多目的ホール

●講演 「笑って動いて脳活性化！～シナプソロジー&軽運動～」

●講師 Rise total support 代表 理学療法士 所圭吾先生

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター いきがいの支援係 ☎68-8291

予約不要・参加費無料
どなたも歓迎

第66回 もの忘れ予防講座



保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北馬郡利根町下首根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

●電話予約・接種に関するご相談・お問い合わせ窓口
利根町ワクチンコールセンター
☎050-3612-4574
受付時間：平日 午前9時～午後5時

ワクチン種類	1・2回接種	3回目以降の接種	
	12歳以上	12歳以上	18歳以上
ファイザー社 ワクチン	○[従来型]	○[オミクロン株対応型]	○[オミクロン株対応型]
モデルナ社 ワクチン	○[従来型]	○[オミクロン株対応型]	○[オミクロン株対応型]
武田社 ワクチン (ノババックス)	○[従来型]	×	○[従来型] ※3回目以降の接種はオミクロン株対応ワクチンが基本ですが、選択肢として接種可能

新型コロナウイルスは、前回の接種間隔が3カ月以上経過している方は接種予約できます。
令和5年3月末までに、重症化リスクの高い方はもとより、若い方にもオミクロン株対応ワクチンによる接種(1回)を完了するようおすすめしています。ぜひ、次のいずれかのワクチンで接種をご検討ください。
※特例臨時接種期間は、令和5年3月31日です。

オミクロン株対応型ワクチンを接種されていない町民の方へ

●注意事項

- ①接種時は、医療機関へ事前の予約が必要です。
- ②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。
- ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。(任意接種・有料となります)
- ④予診票を紛失した場合、利根町保健福祉センターで再交付します。(母子健康手帳持参)

健康レシピ

豚肉と長ねぎの蒸し物



◆作り方

- ①長ねぎは5～6ミリの斜め切り、しょうがはせん切りにする。
- ②火にかける前のフライパン (24cm) に 1/2 量の長ねぎとしょうがを広げて敷き、豚肉の 1/2 量を広げてのせ、残りの長ねぎと豚肉を交互に重ねる。その上に、A を全体に回しかける。
- ③②のフライパンを中火で熱し、沸とうしたら蓋をして、弱火の中火で火が通るまで4～5分蒸し煮にする。
- ④B を全部混ぜ合わせ、③の蒸し汁を小さじ1加える。
- ⑤③を蒸し汁ごと器に盛りつける。
- ⑥⑤に④をつけて食べる。

◆栄養量 (約1人分)

エネルギー 265kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.0g
食塩相当量 2.1g

◆調理時間 15分

◆ひとことコメント

甘味が増した長ねぎは、風邪予防にもぴったりです。たっぷりの豚肉と合わせて、疲労も回復です！

◆材料 (2人分)

豚肩ロース薄切り	150g
長ねぎ	2本
しょうが (せん切り)	1片
A 酒	1/3カップ(70g)
A 水	1/3カップ(70g)
塩	小さじ1/4
ポン酢	大さじ1・1/2
さとう	小さじ1/4
B ごま油	小さじ1/4
おろしにんにく	少々
豆板醤	少々



新型コロナウイルス感染症の流行や冬の寒さで、おうち時間が長くなっていませんか。厚生労働省の「新・健康生活のススメ」をシリーズでお伝えします！
今月は①運動についてです。
毎日プラス10分の身体活動をおススメします。外出時には早歩き、料理や掃除など日常での体の動きを増やしましょう。外出機会が減ってしまった場合、テレビを見ている時、30分に3分、1時間に5分程度は立ち上がり、体を動かしましょう。

新・健康生活のススメ
①運動

◆各種相談 2月の日程

▶場所：利根町保健福祉センター

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
3歳児眼の検診	2月16日(木)	個人通知しますので、受付時間などは通知をご覧ください。	
6～8カ月児相談	3月1日(水)	11:00～11:30のうち予約した時間 (予約制、定員5組)	全乳幼児対象
育児相談	3月1日(水)		
ヘルシー相談	3月7日(火)	9:00～12:00のうち予約した時間	管理栄養士による栄養相談【1週間前までに予約】
	3月23日(木)		
口腔相談	2月28日(火)	9:30～13:45のうち予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談【前日までに予約】
もの忘れ相談	2月22日(水)	13:30～15:30のうち予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談【前日までに予約】
精神保健相談	3月14日(火)	13:30～15:45のうち予約した時間	専門職による精神保健相談【1週間前までに予約】