

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

※小学4年生の方(H25.4.2～H26.4.1)に、令和5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、接種がお済み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	H7.4.2～H19.4.1までに生まれた方で、20歳未満の方 平成17(2005)年5月30日の積極的勧奨の差し控えによって第1期、第2期の接種が行われていない可能性がある方
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(H17.4.2～H18.4.1生)へは、令和5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
------	------------

※標準的な接種時期の、今年度小学校6年生(H23.4.2～H24.4.1生)へは、令和5年5月に個別通知をしました。

●子宮頸がん予防ワクチン

接種年齢	小学6年生～高校1年生の女子
------	----------------

子宮頸がんに大きく関与している16型・18型を含むワクチンです。接種方法は筋肉内注射で、ワクチンの種類によって、接種間隔が異なります。ワクチンにより十分な予防効果を得るためには、原則6か月の間に3回の接種が必要です。
※標準的な接種期間の、今年度中学校1年生(H22.4.2～H23.4.1生)へは、令和5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	予防接種
鈴木内科医院	早尾 890-1	68-3100	上記の予防接種 すべて受付
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



新・健康生活のススメ ④ 飲酒

酒は百薬の長とも言われていますが、あくまでも適量の酒についてです。飲酒に伴うからだへの健康影響を知り、体に負担をかけないように付き合うことが大切です。

お酒に含まれるアルコールを分解する能力は人によって異なります。飲めないのに無理して飲む、飲めない人に無理に勧めることはやめましょう。



保健福祉センターだより
〒300-1632

茨城県北馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

食中毒予防の3原則

- 「つけない」…正しい手洗いをし、細菌を食べ物につけない
- 「増やさない」…冷蔵庫などを使用して適温で食材を管理する
- 「やっつける」…加熱する食品は中心まで十分に加熱する

6番目のテーマは「食の安全」です。安全に食べ物を調理し食事を楽しむためには、食中毒についての基礎的な知識を持つことが大切です。食中毒はその原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することにより発生します。代表的な例はノロウイルスや病原性大腸菌などがあります。帰宅後や調理前の手洗いをしっかりと行う・購入した食材はすぐに冷蔵庫にしまう・調理後の食材はすみやかに食べるなどを実践することで食中毒を防ぐことができます。



農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

食育ピクトグラム

令和5年度
こころの健康づくり講演会とゲート
キーパー研修会を同時に開催します!!

○講演会・ゲートキーパー研修会
○「ひきこもりのゴールから考える
誰も取り残さない社会の作り方」

▼日時 令和6年3月5日(火)
午後1時30分～3時30分(受付1時～)

▼場所 利根町保健福祉センター

▼講師 菊池春樹氏(東京成徳大学応用心理学部
臨床心理学科)

▼定員 30名程度

▼参加費 無料

▼申し込み 3月1日(金)までに電話にて申し込みください。

▼問い合わせ・申し込み先 保健福祉センター 健康増進係

☎68-8291
午前8時45分～午後5時(土日祝除く)

ゲートキーパーとは、地域や職場、学校、その他さまざまな場面において、身近な人で自殺をしようとしている人のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。
このゲートキーパー研修は、大切な人を支えるため、大切なあなたを守るために多くの方に知っていただきたい内容になっています。利根町民の方でしたら、どなたでも参加できます。

◆各種相談 2月～3月の日程

※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。

	日程	受付時間	内容・予約方法
6～8か月児相談	3月6日(水)	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。	
育児相談 わいわいサロン	3月5日(火)	10:00～11:00	予約不要です。お気軽にお立ち寄りください。
ヘルシー相談	3月5日(火)	9:00～12:00 (要予約)	管理栄養士による栄養相談【前日までに予約】
精神保健相談	3月12日(火)	13:30～15:45 (要予約)	専門職による精神保健相談【1週間前までに予約】
口腔相談	2月27日(火)	9:30～13:45 (要予約)	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28日(水)	13:30～15:30 (要予約)	もの忘れの気になる方等の相談【前日までに予約】

健康レシピ

ほうとう風うどん



◆材料(2人分) ◆調理時間 15分

豚こま切れ肉	150g
かぼちゃ	70g
人参	20g
白菜	80g
しいたけ	2個
長ねぎ	1/2本
冷凍うどん	2玉(360g)
だし汁	600ml
豆乳	100ml
A 味噌	大さじ2
みりん	大さじ1/2
七味唐辛子	少々

◆作り方

- ①かぼちゃはところどころ皮をむき、厚さ1cmに切る。人参は厚さ3mmのいちよう切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜の葉はざく切り、茎はそぎ切りにする。
しいたけは石づきを落とし薄切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ③鍋に①と白菜の茎部分をだし汁を入れて火にかけ、中火で煮る。
- ④煮立ったら残りの②を加えて、かぼちゃに竹串を刺してやわらかくなったら中火で3～4分煮る。
- ⑤うどんを加えてほぐれるまで煮る。Aの調味料を溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り、お好みで七味を振る。

◆1人あたりの栄養量

エネルギー 437kcal たんぱく質 25.3g 脂質 13.3g 食塩相当量 2.0g

◆ひとことコメント

ほうとうは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と共に味噌仕立ての汁で煮込んだ山梨県の郷土料理です。

ほうとうめんは手に入りにくいですが、冷凍うどんを代用すれば手軽に作ることができます。肉や野菜、家にある食材を味噌味で煮込めば食べ応えのあるほうとう風うどんが出来上がります。

このレシピは味噌と豆乳を使用しているので風味がまろやかで優しい味わいです。豆乳は沸騰させると分離してしまうので、強く煮たてないことがポイントです。