

対象者は早めに接種を

高齢者のインフルエンザワクチン

インフルエンザが流行する季節になりました。高齢者にとっては命に関わる場合もあり、発病予防や重症化予防にはワクチンの接種が効果的です。

毎年、流行のピークは1月から2月ごろですが、予防接種後、免疫がつくまで2週間くらいかかるので、早めに接種を済ませましょう。

助成期限：12月31日(月)

対象：①満65歳以上の人②満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器疾患などの慢性疾患および免疫不全などがあり、日常生活に著しく障がいのある人(身体障害者手帳1級程度)

助成額：1000円(接種費用から助成額を差し引いた額を自己負担)

◆協力医療機関名と連絡先(五十音順)

医療機関名	電話番号
熱田整形外科	72-1110
石井医院	73-2150
伊藤医院	72-0261
小川内科	73-2658
九十九里ホーム病院	72-1131
越川医院	84-0103
佐藤クリニック	73-5567
さとう整形外科	73-2891
椎名医院	72-0032
城之内医院	72-4511
鈴木医院	72-0012
匝瑳市民病院	72-1525
東葉クリニック	73-3311
東陽病院	84-1335
野澤医院	73-2245
はしば医院	67-5720
檜垣内科循環器科医院	73-2552
福島医院	72-0175
藤田病院	72-0308
増田産婦人科	73-1100
守医院	73-5511

者(自己負担)。生活保護世帯の対象者は接種費用の全額を助成。いづれも1人1回限り

接種場所：左表の接種協力医療機関で接種。※表にない医療機関で接種を希望する人は、健康管理課にお問い合わせください。《注意事項》

●予診票は、10月1日現在で65歳以上の人に個別郵送します。それ以外で対象となる人は医療機関備え付けのものをご利用ください。

●接種料金は、保険診療ではないため医療機関で異なります。接種開始時期も同様です。希望の医療機関にお問い合わせください(旭中央病院は助成対象外)。

問健康管理課 ☎73・1200

野菜たっぷり塩はマイナス1g

「やさ・しー・い食の応援店」大募集

海匝地域の健康課題に糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病があります。そこで予防対策として、市民の健康

づくりを応援する「やさいたっぷり」または「塩分控えめ」メニューなどの提供や野菜を販売している店舗「海匝『やさ・しー・い食の応援店』(やさいたっぷり・しおはー(マイナス)・いち(1)g)を募集します。

申間八日市場地域保健センター
☎72・1281

市民病院

糖尿病教室

市民病院では、糖尿病に関する知識の普及・啓発に、糖尿病教室を実施しています。

今回は「運動療法について」をテーマに当院の理学療法士が分かりやすくお話しします。予約不要で参加無料です。軽い運動ができる服装でご参加ください。
日時：10月26日(金) 13時30分～14時

場所：市民病院玄関ホール
問市民病院 ☎72・1525

市民病院で日曜日に乳がん検診

マンモグラフィーサンデー

「ジャパンマンモグラフィーサンデー」は、子育て、介護、仕事、家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、認定NPO法人J・POSH(日本乳がんピン

クリボン運動)が全国の医療機関に呼び掛けた取り組みです。市民病院では、この取り組みに賛同して次の日程で実施します。

日時：10月21日(日) 9時～12時(予約時間は12時まで)
定員：10人(申し込み順)

検査内容：マンモグラフィー検査(乳房エックス線検査)
費用：3000円
検査結果：後日郵送

※予約制。申し込み受け付けは、土・日曜日、祝日を除く9時～17時。なお、40歳未満の人、豊胸手術を行った人、ペースメーカーを埋め込んでいる人、妊娠・授乳中の人、乳腺疾患で通院中の人、今年度集団検診を受けた人、乳腺外来を受診中の人、は、ご遠慮ください。

申間市民病院 ☎72・1525

大腸がん・乳がん集団検診

集団検診を下記の日程で実施します。登録がある人には、受診票を送付してあります。検診日・時間・会場を確認の上、受診してください。

◆大腸がん検診

期日/場所…10月4日(木)・5日(金)/保健センター

◆乳がん集団検診

期日/場所…10月11日(木)・20日(土)・28日(日)・29日(月)・30日(火)/保健センター

期日/場所…11月4日(日)/野榮総合支所

問健康管理課 ☎73-1200

よかつぺ祭り ピロリ菌の無料診断

市民病院では、よかつぺまつり会場で胃潰瘍や胃がんの原因となる「ヘリコバクター・ピロリ菌」の検査を無料で行います(40歳以上先着20人。申し込み順)。事前に左記へ申し込んでください。受け付けは土・日曜日、祝日を除く9時～17時

申間市民病院
☎72・1525



心の健康

★こころのしゃべり場

精神科に通院している人、社会に出にくい人の情報交換会です。病気を克服されている人（ピアサポーター）や、相談支援専門員とお話しませんか。

日時…10月9日（火）、11月13日（火）の両日13時30分～15時30分

場所…10月は保健センター 1階機能訓練室、11月は八日市場公民館 2階第2講座室

問 聖マーガレットホーム ☎74-3457

★こころの健康のつどい

病気を克服されている人（ピアサポーター）や精神保健福祉士と、各回テーマを決めて学びます。

日時…11月13日（火）10時～12時

場所…八日市場公民館 2階第2講座室

テーマ…「統合失調症を知ろう」

問 福祉課障害福祉班 ☎73-0096

基本的な介護技術の習得に 家族介護教室を開催

市内の家族を在宅介護している人や、介護に興味のある市民を対象とした、介護技術を学ぶ教室です。

希望者は下記へ申し込んでください。参加は無料です。

期日…①11月7日（水）②11月21日（水） ※時間は両日とも13時30分～15時30分

場所…そうさぬくもりの郷

内容…①ベッドメイキング、着替え介助、排せつ介助②入浴介助、入浴介助機器の紹介



定員…各回10人（申し込み順）
申込期限…①10月31日（水）②11月14日（水）

申問 高齢者支援課支援班

☎73-0033

高校生世代へ拡大した 医療費助成が始まりました

今月から高校生世代の医療費の助成が始まりました。医療機関を受診した際の保険診療分を助成し、保護者の負担軽減を図ります。

10月1日以降、医療機関を受診した場合に、窓口でいったん医療費を支払った後、領収書などを添えて保健センター（健康管理課）窓口で申請してください。

◆受給資格の登録

助成申請の前に、次の①～④を持って登録を行ってください。

- ① 受給資格登録申請書（該当者へ送付済み）
- ② お子さんの健康保険被保険者証
- ③ 印鑑（スタンプ式は不可）
- ④ 保護者の個人番号確認書類および本人確認書類

◆助成手続きに必要なもの

- 助成を受ける際は、次の①～⑤を持って申請してください。
- ① 子ども医療費助成金交付申請書（申請窓口へ備え付け）
 - ② お子さんの健康保険被保険者証
 - ③ 医療費の領収書
 - ④ 印鑑（スタンプ式は不可）
 - ⑤ 保護者の通帳またはキャッシュカード

※申請の有効期間は、医療費を支払った翌日から2年間です。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



menu No.64 パンプキンスープ

市販ルーにカボチャを加えた簡単パンプキンスープを紹介します。好みの加減にカボチャをつぶして作りましょう。

問 学校給食センター ☎70-2210

●作り方

- 【下ごしらえ】ニンジンはいちょう切り、玉ネギはスライス、カボチャは一口大、パセリはみじん切りにする。カボチャはゆでた後、つぶしておく。
- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、ニンジン、玉ネギを順に炒める。肉の表面の色が変わったら、水を加えて加熱する。
 - ② 火が通ったら、パンプキンシチューの素、牛乳、こしょうで調味し、カボチャを加える。
 - ③ 味を整えたら、パセリを散らす。

ポイント!

カボチャはレンジ加熱して時短調理ができます。



●栄養価（1人分）

エネルギー111kcal たんぱく質4.2g
脂質4.1g カルシウム63mg 食塩相当量0.7g

●給食献立（6月13日・小学校）

パンプキンスープ、ミルクロールパン、あっぴいちゃんハンバーグ、チーズサラダ、牛乳

※給食ではカボチャペーストを使用しています。

材料（4人分）

鶏肉（小間切れ）	40g
ニンジン	70g
玉ネギ	120g
カボチャ	50g
パセリ	少々
パンプキンシチューの素	40g
牛乳	150g
水	350cc
こしょう	少々
サラダ油	適量