

高齢者のインフルエンザ予防に

ワクチン接種費用を助成

市では高齢者を対象に、インフルエンザワクチンの接種に対する助成を行っています。病気の流行の前に接種を行いましょう。

インフルエンザは、高齢者にとっては命にかかわる場合もあります。発病の予防や、重症化の予防にはワクチンの接種が効果的です。

流行のピークは1月から2月ごろです。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。

① 満65歳以上の人（10月1日現在）

◆助成期間

10月1日（木）～12月31日（木）

◆対象者

① 満65歳以上の人（10月1日現在）

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、日常生活に著しい障がいのある人（身体障害者手帳1級程度）

◆助成額（1人1回のみ）

接種料金のうち1千円。接種料金から1千円引いた額が、自己負担額となります（生活保護世帯の人は接種費用の全額を助成）。

◆接種場所

左表の接種協力医療機関で接種ができます。表に掲載さ

◆接種協力医療機関一覧

| | |
|------------|----------|
| アサヒ眼科クリニック | ☎72-1147 |
| 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 |
| 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 |
| 匠塚外科医院 | ☎72-0178 |
| 匠塚市民病院 | ☎72-1525 |
| 東葉クリニック | ☎73-3311 |
| 野沢医院 | ☎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 |
| 守医院 | ☎73-5511 |
| 越川医院（横芝光町） | ☎84-0103 |
| 東陽病院（横芝光町） | ☎84-1335 |

※旭中央病院では費用助成ができません。



れていない医療機関で接種を希望する人は、左記までお問い合わせください。

◆注意事項

・ 予診票は、対象者①の人に個別郵送します。対象者②の人は、医療機関にある予診票を利用してください。

・ 医療機関によって接種料金が異なります。希望する医療機関に問い合わせてください。

問 健康管理課 ☎73・1200

東総学園 公開講座 「笑いで癒す人間関係」

落語芸術協会の真打・山遊亭金太郎師匠による「落語と笑いの効用」についての講話をお楽しみください。
 日時…11月17日（火）13時30分～15時30分（開場13時）
 場所…市民ふれあいセンター 講師…落語家・山遊亭金太郎師匠 テーマ…笑いで癒す人間関係 参加費…無料
 ※事前に下記へ電話でお申し込みください。

申問 県生涯大学校東総学園 ☎0479-25-2035

教室・相談会などの催し

■家族介護教室①

家族の介護をしている人や介護に興味のある人を対象に、全2回の教室で口からはじまる介護予防（口腔ケア）を学びます。

日時：【第1回】11月4日（水）

【第2回】11月11日（水）13時30分～15時30分

場所：そうさぬくもりの郷

内容：【第1回】口の働き、嚥下機能、飲み込みやすい食事

【第2回】食事介助の実際、口腔ケアの必要性

定員：各教室10人（申し込み順）

申し込み：10月20日（火）まで

■脳若返り教室②

市内の65歳以上の人を対象に、脳トレーニングや体操などで認知症予防を学びます。

日時：11月の毎週金曜日（全4回）13時30分～14時30分

場所：市民ふれあいセンター

定員：20人（申し込み順）

参加費：896円（テキスト代）

申し込み：11月4日（水）まで

神経系難病

面接相談会

言葉がスムーズに話せない、

手足のしびれなどの症状でお悩みの人や、その家族が対象の相談会です。

期日/場所：①11月4日（水）

／海匠健康福祉センター（銚子市）②11月25日（水）／八日

市場地域保健センター

時間：ともに14時～（予約制）

こころの健康

家族のつどい

精神に障がいのある人の家族を対象にした集いです。病気の人の気持ちを理解する方法などを学びます。

日時：10月13日（火）13時30分～15時30分

場所：八日市場公民館

内容：ビデオ『あなたの力が家族を変える』観賞による学習と「家族ミーティング」

《申し込み・問い合わせ》

1 2 高齢者支援課 ☎73・0033

3 ③ 海匠健康福祉センター

☎0479・22・0206

3 ③ ⑥ 八日市場地域保健センター

☎72・1281

乳がんの早期発見に 日ごろの自己チェックを

乳がんは日本人女性の約14人に1人がかかるといわれています。乳がんにかかる人は30歳代から増え始め、50歳代までの働き盛りの世代の人に多くなります。また、この世代の女性で、がんによる死亡原因のトップになっています。

◆10月は「乳がん月間」です

乳がんは“早期発見・早期治療”で完治の確率が高まります。これを機会に自己チェック（自己触診）と定期的な検診で、早めの発見に努めましょう。

◆次の項目に当てはまる人は注意しましょう

- ▶ 初潮年齢が早い
- ▶ 閉経年齢が遅い、また閉経後に太った
- ▶ 出産歴や授乳経験がない
- ▶ お酒をよく飲む
- ▶ 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる

問健康管理課 ☎73-1200

マタハラは例として、次のようなことが挙げられます。

- ・妊娠したことを職場に報告したら、「辞めてほしい」と言われた。
- ・つわりがひどく、仕事を休んでいたなら、雇用契約を正しく

もしかしたら、マタハラ？

「マタニティハラスメント（マタハラ）」とは「妊娠したら解雇」など、妊娠、出産、産休、育休を理由に挙げられて、職場で不利益な扱いを受けることです。

員からパートに変更された。
・育児休業を終えて職場へ復帰しようとしたら、職場から「復帰先はない」と言われた。
マタハラは法律で禁止されています。妊娠中・産後の職場の対応が「マタハラかも？」と思ったら、一人で悩まず左記へ相談してください。

《相談・問い合わせ先》
千葉県労働局雇用均等室
☎043・221・2307
受付時間：平日の8時30分～17時15分

ストップ、マタハラ！ 悩まず、相談してみませんか

健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館/8日(木) ②のさかアリーナ/27日(火) 受付 13時～13時30分

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 タオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)

問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

今月はありません。
※次回は11月12日(木)の予定です。

問健康管理課 ☎73-1200

◆野栄福祉センター
10月1日(木)、4日(日)、11月17日(火)

◆保健センター
10月24日(土)～27日(火)、31日(土)、11月2日(月)、20日(金)

問健康管理課 ☎73-1200

乳がん集団検診

乳がんの集団検診を、野栄福祉センターと保健センターの2会場で実施します。実施日は左記の通りです。
登録がある人には、受診票を9月中に送付しましたので、受診票の検診日・時間・会場を確認し、受診してください。

《検診日》

◆野栄福祉センター

10月1日(木)、4日(日)、11月17日(火)

◆保健センター

10月24日(土)～27日(火)、31日(土)、11月2日(月)、20日(金)

問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.29

バナナケーキ



材料(4人分)

卵1個 無糖のプレーンヨーグルト24g バナナ60g バター 22g ホットケーキミックス90g 砂糖 小さじ4 直径6センチ大の紙カップ4枚

朝食やおやつにおすすめのバナナ。食物繊維が豊富で、便秘の予防に効果があります。今月はバナナを使った人気のデザート『バナナケーキ』のレシピを紹介します。

作り方

- ①バターを湯せんにかけて溶かす。
- ②バナナはフォークでつぶして、細かくする。
- ③ボールに卵を割り、泡だて器でよく混ぜる。
- ④③にヨーグルト、①②を加え、さらに混ぜる。
- ⑤④に砂糖、ホットケーキミックスを加え生地が均一になるまで混ぜ、生地をカップに入れる。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

⑤カップをオープンで焼く(目安は160℃で13分)。

栄養価(1人分)

エネルギー 161kcal たんぱく質3.1g
脂質6.0g カルシウム14mg 食塩相当量0.4g

給食献立(6月23日(火) 中学校)



バナナケーキ
スパゲッ
ティ
ベーコン
とツナの
トマトソース
アーモンド
サラ
牛乳

問学校給食センター ☎70-2210