

インフルエンザ予防対策

空気が乾燥し、インフルエンザ等が流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの感染を防ぐためにも、普段から手洗い、うがい等を積極的に実施して予防に努めましょう。

予防接種助成のお知らせ

15歳以下の子供さんがインフルエンザ予防接種を受ける場合、1回のみ自己負担1,000円で接種を受けることができます。(65歳以上は全額です)

接種を希望される方は、必ずかかりつけ医に相談して接種を受けるようにしてください。なお、接種費用の助成対象者(下記)には、「インフルエンザ予防接種費用免除資格者証兼代理受領委任状・予診票(以下「資格者証・予診票」という。)」が郵送されていますので、ご確認のうえ、必要事項を記入してご利用ください。

優接種費用助成対象者

南部町内に住所がある次の表のいずれかの方

対象者	助成額
15歳以下の方(1回のみ)	自己負担1,000円を差し引いた残額
65歳以上の方	全額
60歳以上65歳未満の特定疾患及び障害を有する方	

※15歳以下の方で、山梨県内の医療機関以外で接種を受ける場合は、一旦医療機関窓口で費用をお支払いいただき、次の1～3を持参のうえ、福祉保健課窓口の「償還払い請求書」で請求してください。

1 資格者証・予診票、又は接種済証 2 領収書等 3 助成金振込み口座の分かる資料

町内接種医療機関

接種を希望される方は、前もって医療機関に予約をしてください。

佐野医院 ☎64-2037
 富河医院 ☎66-2009
 南部診療所 ☎64-3117
 万沢診療所 ☎67-1030
 望月医院 ☎66-2102

接種費用助成期間

平成23年10月20日～平成24年1月31日

お問合せ先

福祉保健課健康増進係
 ☎64-4836

キャベツとひじきの酢のもの

材料(4人分)

キャベツ ……………400g
 ひじき(戻し) ……………80g
 さけるチーズ ……………60g
 塩こんぶ ……………15g
 酢 ……………大さじ2
 A | しょうゆ ……………大さじ1/2
 | 水 ……………大さじ1
 わさび ……………適宜

作り方

①キャベツは5～7ミリ厚さにざく切りにし、戻したひじきと一緒に熱湯にくぐらせて水気をきる。さけるチーズは他の材料と同じくらいに割いておく。
 ②Aの調味料をボウルに入れ①と塩こんぶを加えて混ぜ合る。



食生活改善だより 第2回

1回目のアンケートの結果から、今回は40歳代に着目してみます。

40歳代の結果は喫煙、欠食、飲酒が最も多い年代でした。そこで食生活改善では、次の改善点をあげてみました。更に、お酒のおつまみとしてはおいしい料理を紹介いたします。

- ・週1回は休肝日を設けて、ごはんをしっかり食べましょう
- ・タバコは1日1本減らしてみよう
- ・お酒のおつまみは手作りで野菜・大豆を使ってみましょう

