

高齢者インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を負担します

公費負担は1シーズンにつき1回です。今シーズンのインフルエンザワクチンは、4種類(A型2種類、B型2種類)混合ワクチンです。

対象(接種当日)

- ①住民登録のある65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から)
- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方：障害者手帳1級に相当する方(60歳の誕生日の前日から65歳の誕生日の前日まで)

実施期間

10月20日(火)から12月25日(金)まで(休診日を除く)

場所

- ・鶴ヶ島市および坂戸市内の指定実施医療機関(寝たきりのため医療機関へ行けない方は、医師が訪問しますので医療機関へご相談ください)
- ・県内の指定された接種協力医のもとで接種することができます(鶴ヶ島市の予診票が必要になりますので、事前に保健センターにご連絡ください)。
- ※予防接種の際、予約が必要な医療機関がありますのでご確認ください。
- ※鶴ヶ島市、坂戸市内の医療機関については医療機関窓

口に予診票があります。

個人負担金 1500円(※インフルエンザワクチンが3価から4価に変わり、ワクチン単価が上がったことに伴い、個人負担金が1000円から1500円に変更となります)

※ただし、次に該当する場合は、個人負担金が免除になります。

- ・生活保護世帯の方
- ・中国残留邦人等支援受給者の方
- ・平成27年度の市・県民税が非課税世帯に属する方(事前に保健センターに連絡の上「インフルエンザ予防接種公費負担通知書」の交付を受けてください)

医療機関に持参するもの

- ・「健康保険証」または「後期高齢者医療被保険者証」
- ・個人負担金の免除を受ける方は、「生活保護受給証」、「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」、「インフルエンザ予防接種公費負担通知書」のいずれか
- ・対象②に該当する方は、医師の診断書または身体障害者手帳の写し

その他

予防接種後に「インフルエンザ予防接種記録」を医療機関の窓口で受け取り保管してください。

実施医療機関一覧

医療機関名	電話	医療機関名	電話	医療機関名	電話
鶴ヶ島市		若葉内科クリニック	298・5308	田島内科小児科医院	281・6722
アイクリニック佐藤医院	279・0888	坂戸市		鶴松整形外科	288・3081
一本松診療所	287・1220	浅羽クリニック	284・1114	東郷医院	281・0211
井上医院	287・0056	あさひ整形外科・皮ふ科	283・6977	中澤産婦人科・小児科・内科	283・4681
浦田クリニック	279・5880	伊利医院	281・0431	早川医院	282・1186
大西内科	271・6250	大野外科内科クリニック	281・0208	原田内科クリニック	281・3235
川野医院	285・1530	大野耳鼻咽喉科クリニック	284・8734	東坂戸クリニック	284・1718
関越クリニック	286・7770	小川医院	281・0839	日の出内科クリニック	288・3717
関越病院	285・3161	おがわこどもクリニック	282・3153	広瀬内科クリニック	283・3001
厚友クリニック若葉	272・3903	小川産婦人科小児科	281・2637	藤井小児科医院	283・7272
相良胃腸科	285・6511	菅野病院	284・3025	本町診療所	283・0020
しんまちクリニック	271・6154	北坂戸クリニック	281・6480	町野皮ふ科	298・6845
染井クリニック	285・8974	きもと内科・消化器内科クリニック	288・1280	松野記念クリニック	289・8889
高沢医院	286・0358	小林内科医院	280・5700	松本内科・消化器クリニック	288・3150
たわらクリニック	279・2121	さいとう内科クリニック	289・8787	丸山内科クリニック	289・2610
鶴ヶ島医院	285・0179	栄クリニック	227・6501	南町クリニック	289・3731
鶴ヶ島池ノ台病院	287・2288	坂戸中央クリニック	283・2151	宮崎整形外科医院	284・3381
鶴ヶ島在宅医療診療所	287・6519	坂戸中央病院	283・0019	明海大学歯学部附属明海大学病院	279・2733
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	286・3387	坂戸内科医院	284・6001	守屋医院	284・8586
にし内科・眼科クリニック	271・2424	坂戸西診療所	289・5111	やまだクリニック	288・7788
はんだ整形外科	279・5687	坂戸訪問診療所	298・5466	吉川クリニック	282・5002
みなくち小児科	287・5755	さとう耳鼻咽喉科クリニック	282・3384	吉松医院	281・0532
山岡内科・小児科	286・5172	渋谷こどもクリニック	284・1881	若葉クリニック	283・1611
若葉駅前メンタルクリニック	271・1000	清水病院	281・0158	若葉病院	283・3633
若葉こどもクリニック	279・0070	シャロームにつさい医院	280・7373	日高市	
若葉台耳鼻咽喉科	286・7186	善能寺クリニック	289・5588	松本内科胃腸科	042・989・3515

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

ゆりかご教室～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

月	日	時間	内容
10	17(土)	9時30分～12時30分	パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴
12	1(火)	9時30分～12時10分	安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む)
	10(木)	10時～13時	妊娠中の栄養について・ヘルシークッキング
	18(金)	13時～15時30分	歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、12月1日はズボン着用。12月

10日はエプロンと実習費(300～500円程度)。1回のみ参加も可。

申込み 保健センターへ直接または電話で。

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 10月9日(金) 9時30分～10時30分受付

場所 保健センター

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

持ち物 母子健康手帳

幸せ健康講座「基本的なウォーキングと健康体操(初級編)」

対象 市内在住の方(※医師から運動制限を受けていない方)

内容 健康運動指導士による初級者向けのウォーキングの基本と内臓脂肪の

減少に効果的な運動の講座です。

日時 11月10日(火) 10時～11時40分(※9時45分から受付開始)

場所 南市民センター(集会室)

持ち物 運動できる服装(運動靴)、水分補給できるもの、筆記具

※健康マイレージ対象事業です。

申込み 保健センターへ直接または電話で。

看護学生戴帽式のご案内

戴帽式とは、今春入学した看護学生に、ナースキャップを授与する式典です。看護学生が看護師への志を新たにするおごそかな戴帽と、キャンドルサービスをぜひ一度ご覧ください。出席する方は電話で、出席者数をお知らせください。

日時 11月6日(金) 13時30分～

場所 坂戸市入西地域交流センター(坂戸市大字新堀159-1)

申込・問合先 坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校(☎049・289・6262)

穀物つれづれ

風が運ぶ稲の香りに、実りの秋、収穫の秋を実感していました。そこへ今回の豪雨。「泥水に 無念の稲穂 横たえり」

穀物は穀類ともいい、「米」、「小麦」、「トウモロコシ」が世界の三大穀物

です。穀物は食用とする植物種子のことで、多くが人類の主食となっています。狭義にはイネ科作物を指し、米、麦類(小麦・大麦・ライ麦・えん麦)、稗、粟、黍、もちろし、はとむぎ、とうもろこしなどがあります。イネ科以外でも、ソバや豆類(大豆・小豆など)が穀物の仲間となっています。

私たちは現在、摂取エネルギー(カロリー)の4割強を穀物に依存していますが、望ましい比率は50%位と言われます。穀物の摂取量を上げる必要がありますが、問題はその中身。(米)か(パン)か(パスタ)か(シリアル)か、という問題です。かつては「米」が独占していましたが、昭和35年頃から、米の消費量は減少を続け、平均で1人1日360g食べていたのが、今や160g位になりました。年間ですとかつての130kgから、58kgへと半減。俵1つが60kg。今や1俵未滿。60年代は「食のインスタント化」が始まり、進行していきました。パン類やスパゲッティ・マカロニ類、シリアルやピザ類などが台頭し、主食としての「ご飯」は影が薄くなりました。

ご飯は脂質の過剰摂取を抑制します！主食における脂質含有量の常用量比較

主食名	概量	正味量g	脂質g	エネルギーkcal
ご飯	茶わん1杯	150	0.45	252
食パン	6枚切1枚	60	2.64	159
ロールパン	2個	60	5.4	190
クロワッサン	小2個	60	16.1	269
うどん・そうめん・冷麦	1人前(乾麺)	100	1.1	約350
そば	1人前(乾麺)	100	2.3	344
蒸し中華めん	1人前	150	2.55	297
マカロニ・スパゲッティ	1人前(乾麺)	100	2.2	378
コーンフレーク	1回	50	0.85	190

○ご飯の脂質の少なさと、クロワッサンの脂質の多さに驚きます。

○脂質だけでなくエネルギーとの兼ね合いを参考に、主食の種類や量を決めましょう。

○主食は、パンよりご飯の出番を多くするなどの工夫で、脂質の摂り過ぎを防ぎます。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 13

受診に迷ったら

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは下記の番号へ問い合わせてください。看護師が相談に応じますが、診断や治療を行うものではありません。

●大人の救急電話相談

電話番号

#7000(NTTプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)

☎048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHS)

相談時間

18時30分～22時30分(毎日)

●小児の救急電話相談

(育児相談は除く)

電話番号

#8000(NTTプッシュ回線・携帯電話)

☎048・833・7911(ダイヤル回線・ひかり電話・IP電話)

相談時間

月～土曜日 19時～翌朝7時

日曜日・祝日・年末年始 7時～翌朝7時