

日本脳炎の予防接種について

平成10年4月2日から平成11年4月1日生(今年度18歳になる方)で、日本脳炎の予防接種第1期を終了し、第2期の接種を終了していない方は、予防接種を受けましょう。詳しくは保健センターへ。

「8020 よい歯のコンクール」参加者募集

8020運動とは、「80歳になっても、20本自分の歯を保ちましょう」という運動です。よい歯のコンクールを開催し、達成者を表彰します。

対象 市内在住の80歳以上(4月1日現在)で、自分の歯が20本以上あり、過去に表彰を受けたことのない方

日時 6月5日(日) 10時~12時

場所 保健センター

内容 当日は口腔内の診査などを行い、表彰します。

主催 入間都市歯科医師会

申込み 5月13日(金)までに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 4月15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

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

対象 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

期間 6月15日(水)~7月29日(金)(土、日曜日・祝日は除く)

場所 坂戸保健所

必要書類 申請書、医療意見書、受診者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書・

個人番号カードなど

※お持ちの受給者証に記載の住所地在管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)。

問合先 坂戸保健所(☎049・283・7815)

~おめでとうございます~ 食生活改善功労者

2月10日、第45回埼玉県健康づくりのつどいにおいて、村松ひで子さんに食生活改善功労者感謝状が贈呈されました。

村松さんは、食生活改善推進員として、地域と連携しながら、子どもから高齢者まで、さまざまな世代への望ましい食生活の普及啓発活動を行ってきた功績が認められたものです。

春の紅茶でリフレッシュ

ニルギリ紅茶

インドは世界一の紅茶生産国で、北インドのダージリンやアッサムが有名ですが、それに次ぐのが南インドのニルギリ丘陵で栽培される「ニルギリ紅茶」です。ニルギリとはヒンズー語で「青い山」=ブルーマウンテンを意味するそうです。セイロン(現スリランカ)紅茶に似た芳香とマイルドな味を持ち、ミルク、レモン、洋酒と何にでも合い、またアイスにしても美味しく、バリエーションは豊富です。ニルギリで1~2月に摘まれた茶葉が日本の店頭で販売され始めるのが丁度この時期。春の訪れと共に日本にやって来る高級紅茶です。

【ミルクティーの作り方】

- ①ティーポットとカップを温めておく。
- ②ニルギリ紅茶小さじ2杯をティーポットに入れる。
- ③沸騰したての湯(新鮮な水を使ったもの)を100~150ml注ぐ。
- ④約2分30秒蒸らす。
- ⑤ポットの中をロングスプーンで軽くひと混ぜする。
- ⑥茶こしを通してカップに注ぐ。
- ⑦ミルクや牛乳を人肌程度に温めてたっぷり入れて出来上がり。

まるで30分もじっくり煮出したロイヤルミルクティーのようです!ティーバッグも販売されているので、気軽に楽しむこともできます。

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 139



離職中の看護職の方は、届出が必要です

法律の改正により、看護職の資格をお持ちで就業していない方は、県ナースセンターへ届出が必要になりました。転居や出産育児などで離職した方は、届出をお願いします。

届出方法 埼玉県看護協会ホームページ上の「とどけるん」のページから入力による届出。

問合先 埼玉県ナースセンター(☎048・824・7220)

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