

B型肝炎の定期予防接種が始まります

予防接種法施行令の一部が改正され、B型肝炎予防接種が、新たに定期(公費)予防接種として開始されます。対象となる方は、予防接種実施医療機関に事前に予約の上、予防接種を受けてください。

対象 平成28年4月1日以降に出生した生後直後から1歳に至るまで(誕生日の前日)までの間にある市民の方

開始日 平成28年10月1日

場所 予防接種実施医療機関(鶴ヶ島市および坂戸市内実施医療機関のほか、埼玉県内の予防接種実施医療機関でも接種することができます。詳しくは、保健センターまでお問合せください。)

接種回数 3回

接種方法 27日以上の間隔で2回、更に、初回接種から139日以上の間隔をおいて1回

標準的な接種期間 生後2月に達した時から生後9月に達するまでの期間

注意事項

①平成28年9月30日以前に、B型肝炎の予防接種を任意接種で受けた場合は、残りの回数を定期接種で受けてください。

②1歳を過ぎると定期接種ではなくなり、全額自己負担となりますので、注意してください。

③平成28年4月～7月生まれの方は、定期接種開始時点で既に生後3か月～生後6か月になっていることから、接種期間が短くなります。計画的に接種しましょう。

④母子感染予防として、出生後すぐB型肝炎予防接種を行なった方は、健康保険が適用されるため、定期予防接種の対象とはなりませんので、注意してください。

持ち物 予診票・母子健康手帳(住所、氏名、生年月日、接種間隔の確認に必ず必要です。)

その他 接種当日の朝は、体温を測るなど、子どもを良く観察し、日ごろの健康状態が分かる保護者が、予防接種実施医療機関に同伴してください。

B型肝炎定期予防接種実施医療機関

鶴ヶ島市			
1	一本松診療所	049・287・1220	5 おがわこどもクリニック 049・282・3153
2	井上医院	049・287・0056	6 菅野病院 049・284・3025
3	浦田クリニック	049・279・5880	7 きもと内科・消化器内科クリニック 049・288・1280
4	川野医院	049・285・1530	8 北坂戸クリニック 049・281・6480
5	関越クリニック	049・286・7770	9 小林内科医院 049・280・5700
6	関越病院	049・285・3161	10 栄クリニック 049・227・6501
7	厚友クリニック若葉	049・272・3903	11 シャロームにつさい医院 049・280・7373
8	しんまちクリニック	049・271・6154	12 坂戸内科医院 049・284・6001
9	高沢医院	049・286・0358	13 坂戸西診療所 049・289・5111
10	たわらクリニック	049・279・2121	14 渋谷こどもクリニック 049・284・1881
11	鶴ヶ島医院	049・285・0179	15 田島内科小児科医院 049・281・6722
12	鶴ヶ島池ノ台病院	049・287・2288	16 東郷医院 049・281・0211
13	にし内科眼科クリニック	049・271・2424	17 中澤産婦人科 049・283・4681
14	みなくち小児科	049・287・5755	18 原田内科クリニック 049・281・3235
15	山岡内科・小児科	049・286・5172	19 花水木こどもクリニック 049・282・8732
16	若葉こどもクリニック	049・279・0070	20 広瀬内科クリニック 049・283・3001
17	若葉内科クリニック	049・298・5308	21 藤井小児科医院 049・283・7272
坂戸市			
1	浅羽クリニック	049・284・1114	22 守屋医院 049・284・8586
2	大野外科内科クリニック	049・281・0208	23 やまだクリニック 049・288・7788
3	大野耳鼻咽喉科クリニック	049・284・8734	24 吉川クリニック 049・282・5002
4	小川医院	049・281・0839	25 吉松医院 049・281・0532
			26 若葉クリニック 049・283・1611

9月は特定健診受診率向上月間です。特定健診、特定保健指導を受けましょう

○特定健診

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は6月1日から11月30日までになります。医療機関は、10月頃からインフルエンザの予防接種時期と重なるため混雑が予想されます。早めの受診をお願いします。

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がない方は再発行もできます。お問い合わせください。

9月を特定健診受診率向上月間とし、未受診者に対し受診勧奨ハガキを送付する予定です。まだ健診がお済みでない方は、ぜひお受けください。

○特定保健指導

市の特定健康診査を受診後、特定

保健指導の対象となった方には、健診を受けてから2～3か月後に「特定保健指導利用券」を郵送します。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが生活習慣を改善するアドバイスを無料で行なっています。

健診を受けたことで安心せず、健康で過ごすために特定保健指導をぜひご利用ください。

平成28年度 女子栄養大学公開講座「からだるところに栄養を！／食・健康・文化の学び」

日時 10月8日(土)、15日(土)、22日(土)

場所 女子栄養大学坂戸校舎(東上線若葉駅下車 徒歩3分) 〒350-0288 坂戸市千代田3-9-21

内容 10月8日 ① 13時30分～14時40分 香川靖雄教授「日本最大の病気「フレイル」を予防しよう」
② 14時50分～16時 中西明美専任

講師「メディアからの食情報を主体的に読み解こう」

10月15日 ① 13時30分～15時 結城和香子氏 読売新聞社「近代オリンピックの理念－オリンピズムとは何か－」
② 15時10分～16時10分 水崎富美教授「ユネスコの音楽政策の歴史とフランスの音楽の民主化」

10月22日 ① 13時30分～14時40分 川村堅教授「食品添加物の現状と安全性」
② 14時50分～16時 松田康子教授「減塩と健康－無理のない減塩を目指して－」

定員 各回350人(申込順)

申込み 9月1日(木)～9月15日(木)の間に住所・氏名・電話番号、期日および公開講座名を明記し、ハガキまたはメール(uadm@eiyo.ac.jp)で『公開講座事務局』

問合先 女子栄養大学公開講座事務局(教育支援課) ☎049・284・3291

調味パーセント

材料の重量に対する調味料の割合をパーセント(%)で表したものが【調味パーセント】。

この数値を覚えると、初めて作る料理や、いつもと違う分量を作る時でも「標準的」な味付けができます。調味料は、塩分(塩味)として<塩・しょうゆ・みそなど>があり、糖分(甘味)として<砂糖・みりん・はちみつなど>があります。

この他にも調味料はありますが、まずは、塩分と糖分が重要です。塩分糖分の割合は、塩と砂糖の過剰摂取を予防する時にも役立ちます。

料理の調味パーセント

料理	調味対象	塩分(%)	糖分(%)	備考
[汁物] ●スープ●すまし汁 ●みそ汁●けんちん汁	だし汁 //	約0.5 約0.7		だしで、塩分は控えられる。
[煮物] ●魚の煮つけ ●豚豚●芋●いりどり	魚の正味 全材料	1.2～2 約1.2	約5 約5	鮮度、種類による。
[焼き物] ●魚の塩焼き ●ハンバーグ ●豚のくわ焼き	全材料肉	0.5～3 約0.5 1～1.5	2～3	鮮度、種類による。

【塩分・糖分換算】

塩分は<塩>を、糖分は<砂糖>を基準にしています。

■しょうゆの塩分は15%なので、しょうゆ約6g(小さじ1杯)が塩分1gに相当。

■みその塩分は12パーセントなので、みそ8gが塩分1gに相当。

これは、大さじ1杯で2g強の塩分に相当。

■みりんの甘さは砂糖の1/3。みりん6g(小さじ1杯)が砂糖2gに相当。

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 144

乳幼児すこやか相談

対象者 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 10月6日(木) 受付9時30分～10時30分

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

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合せください。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から)

相談時間

平日・土曜日 18時30分～22時30分

日曜日・祝日・年末年始 9時～22時30分

●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