

予防接種コラム

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



43歳～60歳(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)の男性の皆さんへ 風しん抗体検査と予防接種を受けましょう!

村では、風しんの発生とまん延を予防するため、令和6年度までの期間に無料で、風しん抗体検査と予防接種を実施しています。これは、予防接種法に基づく定期接種で、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象としています。

この年代の男性は、風しんの予防接種を受けたことがない方が多いため、ご自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに感染させてしまう恐れがあります。さらに妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群(※)になる可能性もあります。あなた自身とこれから生まれてくる子どもたちを守るため、無料(公費負担)で受けられる期間内に、風しん抗体検査と予防接種を受けましょう。

※妊娠初期(20週以前)に風しんに感染し、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴となって生まれること。

【風しん】

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散る飛沫を吸い込んで感染します。小児は発熱や発疹のほか、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱や脳炎になって入院することがあります。成人は高熱や発疹の長期化、関節痛など、重症化する可能性があります。

【村が発行するクーポン券を使用して無料(公費負担)で受けられます】

風しん抗体検査と予防接種を無料で受けるには、村が発行するクーポン券(平成31・令和2年度に対象となる方へ送付済み)が必要です。クーポン券は、期限が過ぎていても使用することができます。他市区町村へ転出した場合は、村が発行するクーポン券は使用できません。転入や紛失等でクーポン券をお持ちでない方は、保健センターへ申し込みください。

抗体検査

職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。

---->

抗体あり

風しんへの抵抗力があります。

---->

抗体なし

風しんへの抵抗力がありません。風しんにかかるリスクがあります。

→

**予防接種(無料)
を受けましょう!**

東海村ヘルスメイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



減塩! レモンが香るガリバタ蒸し鶏



栄養価(1人分)

エネルギー…218kcal

食塩相当量…0.8g

【材料(2人分)】

- 鶏むね肉…200g
- キャベツ…200g
- レモン…1/2個
- バター…10g
- レモン果汁…小さじ2
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- 黒コショウ…少々
- すりおろしニンニク…1かけ

【作り方】

- ①レモンは薄くいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ②鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れて◎と混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿にキャベツ、バター、鶏むね肉、レモンの順に重ねてラップをした後、電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- ④鶏むね肉に火が通っていることを確認したら、出来上がり♪