

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)



季節性インフルエンザワクチンと子宮頸がんワクチンには助成制度があります

今回は、季節性インフルエンザワクチン予防接種の費用助成制度と、子宮頸がんワクチン(ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防ワクチン)の接種費用償還制度についてご紹介します。

●季節性インフルエンザワクチン

今年は、例年より早く季節性インフルエンザが流行しています。ワクチンの供給量は十分あるとされていますが、接種を希望する方は、早めの接種をお願いします。村では、右表のとおりインフルエンザワクチン予防接種の費用を助成しています。※詳細は、村公式ホームページまたは「広報とうかい」(9月25日号)をご覧ください。

対象(接種日現在の年齢)	接種費用
65歳以上の方	無料
60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器等の内部障がいおよび免疫機能障がいにより身体障害者手帳1級の交付を受けている方	無料
満1歳から中学3年生までの方	1,000円/回
満1歳以上65歳未満で、今年度の市町村民税が非課税世帯・生活保護世帯の方	無料

●子宮頸がん予防ワクチン

村では、子宮頸がん予防ワクチンの積極的な勧奨が控えられていた時期に定期接種を受けることができず、定期接種の対象年齢を過ぎてから令和4年6月30日までに子宮頸がん予防ワクチンの任意接種を受けた方へ、負担した費用を助成します。

対象▼令和4年4月1日時点で東海村に住民登録がある女性で▽平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた▽16歳の誕生日が属する年度(高校1年生相当)の末日までに、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種(計3回)を受けていない▽17歳の誕生日が属

する年度(高校2年生相当)の初日から令和4年6月30日までに、国内の医療機関で子宮頸がん予防ワクチン(サーバリックスまたはガーダシル)の任意接種を自費で受けた▽令和4年4月1日以降にキャッチアップ接種を受けていない▽本村以外の市町村から同様の助成金等を受けていない——を満たす方
助成金額▼接種費用全額(接種のための交通費や文書料を除く)

申し込み期限▼令和7年3月31日(月)まで

その他▼必要書類等の詳細は、保健センターへお問い合わせください。

東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」



キャベツしゃきしゃきタレなし餃子



☆今月は、管理栄養士を目指す茨城キリスト教大学の学生が考案した適塩レシピをご紹介します♪



栄養価(1人分)

エネルギー…238kcal

食塩相当量…0.9g

【材料(5人分)】

- 餃子の皮…25枚
- 合いびき肉…150g
- キャベツ…200g
- ニラ…2束
- 酢…大さじ1
- ◎ニンニク(チューブ)…5cm
- ◎ショウガ(チューブ)…5cm
- ◎しょうゆ…大さじ1
- ◎砂糖…小さじ1
- ◎酒…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1
- ごま油…大さじ1

【作り方】

- ①キャベツとニラを1センチメートル角に刻む。
- ②刻んだキャベツに酢を入れてもみ込み、余分な水分は捨てる。
- ③ボウルにキャベツ、ニラ、合いびき肉、◎を入れて、混ぜる。
- ④餃子の皮の半分より奥側に一口大にした③を置き、水をのり代わりにして包む。
- ⑤包んだ餃子の裏側に片栗粉をうすすらと付ける。
- ⑥フライパンにごま油を引き、餃子を並べ、強火で30秒間焼く。
- ⑦餃子表面の色が変わったら、熱湯(分量外)を回し入れ、ふたをして5分間蒸し焼きにしたら、出来上がり♪