

# 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)



## 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性の皆さんへ 風しん抗体検査と予防接種を受けましょう！

風しんの発生およびまん延を予防するため、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性を対象に、風しん抗体検査と予防接種を実施しています。

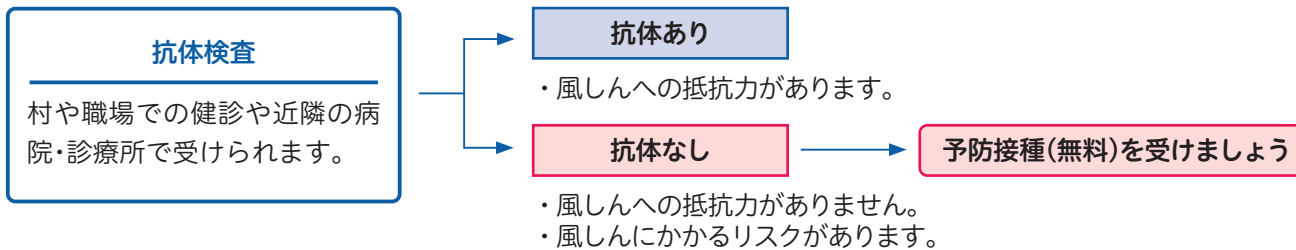
この年代の男性は、過去に定期予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに感染させてしまう恐れがあります。さらに、妊娠初期の妊婦が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性もあります。あなた自身と、これから生まれてくる子どもたちを守るため、無料(公費負担)で受けられる期間内に、風しん抗体検査と予防接種を受けましょう。

### 【風しん抗体検査および予防接種を受けるときは、村で発行するクーポン券が必要です】

平成31年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、令和2年度は、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性に対し、クーポン券を送付しています。クーポン券に記載の使用期限が過ぎていても、令和6年2月末日まで使用することができます。※▽村外へ転出した場合は、村で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が手元にない方は、保健センターへ申し込みください。▽風しん抗体検査・予防接種を希望する方で、令和6年2月末を過ぎてしまった場合は、保健センターへお問い合わせください。▽クーポン券の再発行や制度など詳細は、村公式ホームページをご覧ください。



▲HPIはこちら



**風しんとは**…感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき(飛沫)を吸い込んで感染します。小児は発熱、発疹、首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・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。

**先天性風しん症候群とは**…妊娠初期(20週以前)に風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群をもって生まれてくる可能性が高くなります。

### 東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

#### 豚肉とキャベツの黒酢炒め



#### 【材料(1人分)】

- 豚ロース薄切り…80g
- キャベツ…30g
- シメジ…20g
- しょうゆ…小さじ1
- ◎黒酢…大さじ1
- ◎酒…小さじ1
- ◎砂糖…小さじ1
- ◎サラダ油…小さじ1
- ◎片栗粉…小さじ1
- ◎水…小さじ2

#### 【作り方】

- ①ビニール袋に豚ロース薄切りとしょうゆを入れてもみ込む。
- ②シメジは石づきを切り落として小房に分け、キャベツは一口大の大きさに切る。
- ③◎の調味料を混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにサラダ油をなじませたら、①の豚肉を入れ、軽く炒める。
- ⑤弱火にしてキャベツとシメジを加え、炒めたらふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ふたを取り、③をもう一度よく混ぜてから回し入れ、全体に絡めて、とろみがついたら出来上がり♪

#### 栄養価(1人分)

エネルギー…300kcal  
食塩相当量…0.9g

☆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♪  
☆黒酢を使うことでさっぱりとした味付けとなり、少ない塩分でもおいしく食べられます♪