

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol.
→ 31

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



予防接種の接種期間(接種年齢)は、病気にかかりやすい年齢までに免疫をつけることで病気が予防できるように設定されています。接種期間(接種年齢)になったら早めに予防接種を受けましょう。

<日本脳炎予防接種>

ワクチンと副反応の因果関係を否定できないことから、国の勧告により平成17年5月から積極的な接種勧奨を差し控えていましたが、平成23年6月予防接種法施行令の一部が改正され、**国の積極的勧奨の差し控えにより接種を受ける機会を逸した方への特例措置**が始まりました。

下記の方は特例措置の対象となります。接種がお済みでない方は、この機会に予防接種を受けましょう。

接種期間等▼

特例措置対象者	接種期間
平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方	20歳の誕生日の前日まで
平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方	9歳から13歳の誕生日の前日まで

※▽9歳から13歳未満の方には「接種年齢9歳から13歳未満」と記載されている予診票を発行します。▽13歳の誕生日を過ぎた場合は「接種年齢13歳から20歳未満」と記載されている予診票への差し替えが必要となりますので保健センターにご連絡ください。

<麻しん風しん予防接種>

今年4月に沖縄を中心に麻しんが流行、8月からは首都圏を中心に風しんが大流行しています。

風しんは、**妊娠20週未満の妊婦**が感染すると、白内障、難聴、心疾患を特徴とする**先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります**。

妊娠中は予防接種ができないため、周囲の人たちが予防接種をして、麻しん風しんの発症を防ぐことが重要です。

接種期間等▼

	対象者	接種期間
1期	1歳から2歳未満の幼児	2歳の誕生日の前日まで
2期	平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さん	平成31年3月31日まで

※上記の接種期間を過ぎると、全額自己負担となります。

村では**大人の風しん予防接種費用の一部助成**を行っています。詳細は「広報とうかい」(10月25日号)または村公式ホームページをご覧ください!



材料	分量
ニンジン	中1/2本(約100g)
(A)チューブ入りおろしニンニク	約2cm
(A)オリーブオイル	大さじ1
(A)酢	大さじ2
(A)めんつゆ	小さじ1
※大さじ1杯当たり…エネルギー(約26kcal)、食物繊維(約0.2g)、食塩相当量(約0.1g)	

クリスマスには自家製ドレッシングを作ろう♪ 「にんじんドレッシング」



【作り方】

ニンジンをすりおろし、Aの調味料とよく混ぜ合わせたら出来上がり!
※ミキサーやフードプロセッサーを使うと便利です!

【Point】

焼いたお肉にかけても美味しいです♪