

保健センターだより

1月の予定



八百津町保健センター
TEL43-2111
(内線2561・2562)

乳幼児健診	とき	対象	受付時間
1歳半健診	11日(木)	H28年 5月～6月生	12:50～ 13:00
3歳児健診	11日(木)	H26年12月 ～27年1月生	13:20～ 13:30

☆対象の方には、個別にお知らせします。ご確認ください。

乳幼児予防接種	とき(受付時間)	
四種混合 ヒブワクチン 肺炎球菌ワクチン BCG	16日(火) 30日(火) (13:00～13:20)	○持ち物 母子手帳・問診票
M R (麻疹・風疹) ワクチンⅠ・Ⅱ期 日本脳炎Ⅰ・Ⅱ期 水痘・二種混合	9日(火) 23日(火) (13:00～13:20)	○その他 予約制です。1週 間前までにご予 約ください。

母子手帳交付

- とき 毎週水曜日 9:00～9:30
- ところ 保健センター
- 持ち物 妊娠届出書
マイナンバーカード
(またはマイナンバー通知書+身分証)



ベビークッキング&アフタービクス

- とき 17日(水) 13:00～15:00
- ところ 保健センター
- 対象 出産後6ヶ月以内の産婦さん
- 持ち物 母子手帳、赤ちゃんのお世話に必要なもの
運動のできる服装、タオル、飲み物
エプロン、三角巾
- その他 12日(金)までに電話でご予約ください。



健康相談

- とき 毎週水曜日 10:00～11:00
- ところ 保健センター
- 対象 八百津町にお住まいの方
- ☆健康に関するご相談に、保健師・管理栄養士がお
答えます！お気軽にお越しください。



高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？ 接種できる期間はあとわずかです！

今年度の対象者は以下の方です

- 65歳(S27.4.2～S28.4.1生) 70歳(S22.4.2～S23.4.1生) 75歳(S17.4.2～S18.4.1生)
- 80歳(S12.4.2～S13.4.1生) 85歳(S7.4.2～S8.4.1生) 90歳(S2.4.2～S3.4.1生)
- 95歳(T11.4.2～T12.4.1生) 100歳(T6.4.2～T7.4.1生)

※60～65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方は、申請により接種することができます。

この制度では、今まで肺炎球菌予防ワクチンを接種したことがない方を対象としています。

対象期間

平成29年5月1日～平成30年3月31日まで

※今年5月頃、個別にご案内しています。ご不明な方は保健センターまでご相談ください。

～今月のトピックス～

管理栄養士・のりこさんのおすすめ！
カンタン健康レシピ

ひじきには、鉄分が多く含まれており、貧血予防にとっても効果的です。
また、あさりには肝臓の働きを助けるタウリンが含まれているので、お酒を飲む機会の増える年末年始におすすめの一品ですよ！

にんじんとひじきのソテー

【材料】

- にんじん 120g あさりの缶詰 80g ひじき 12g
- オリーブオイル 2g しょうゆ 4g

【作り方】

- ①にんじんは斜めにスライスしたものを重ねて千切りにする。
- ②ひじきはさっと洗って水で戻す。
- ③フライパンに①と、水を切った②を入れ、オリーブオイルで炒める。
- ④しんなりしてきたら、あさりを汁ごと入れて、しょうゆを入れて煮る。

