

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555

たいじょうほうしん

帯状疱疹予防接種費用を助成します

町では、帯状疱疹の予防接種費用を助成します。対象となる方は、ぜひご利用ください。

●助成対象者 三種町に住所を有し、次の表に該当する方

定期接種対象者	
65歳（昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ）	定期接種に該当する方には、4月中に案内通知を発送します。
70歳（昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ）	
75歳（昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ）	
80歳（昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ）	
85歳（昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ）	
90歳（昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ）	
95歳（昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ）	
100歳（大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ）	
101歳以上（大正14年4月1日以前生まれ）	
満60歳から65歳未満でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度の方	
任意接種対象者	
上記の定期接種対象者に該当しない、満50歳以上の方	接種を希望される方は、接種するワクチンの種類を決めたうえで町保健センターへお申込みください。

予防接種健康被害救済制度のお知らせ

予防接種により健康被害（病気や障がい）が起ることがあります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすことはできないことから救済制度が設けられています。

詳しい制度については保健センターへお問い合わせください。



※過去にこの助成を受けたことのある方は対象外

●ワクチンの種類と助成額

種 類	製品名	接種回数	助成額
生ワクチン	ビケン	1回	5,000円
不活化ワクチン	シングリックス	2回	各10,000円

+++++



保健センターだよりにレシピを掲載して1年ほど経ちましたが、みなさんの食生活の参考にしていただけているでしょうか？

これまでは「簡単に作れて栄養が摂れる」ことを目標にしてきましたが、令和7年度からは「生活を振り返るきっかけ」になるような栄養に関わる情報をお知らせしていきます。

●適塩を心掛ける方法

「減塩」という言葉はよく知られていますが、「適塩」という言葉を知っていますか？

「適塩」とは、「適切な量の塩分」という意味で、国で定められている適切な塩分摂取量は、20歳以上の男女で1日あたり7.0g未満です。「減塩」ばかり意識していると食事を楽しめないのも、「適切な塩分量を意識する」というように考えると気持ちが少し楽になります。

今回は、目標の塩分量にするためのちょっとした工夫を紹介します。

食するときのコツ

- ・麺類の汁は残す
- ・ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」

調理するときのコツ

- ・みそ汁などは具たくさんにし、汁の量を減らす
- ・スパイスや香味野菜（しょうが等）を活用して、味に変化をつける
- ・調味料に含まれている塩分量を知る

調味料小さじ1杯の食塩相当量

- ・薄口しょうゆ……………1g
- ・濃い口しょうゆ…0.9g
- ・みそ……………0.7g
- ・ウスターソース…0.5g