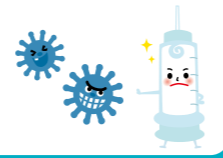


子育て世帯の負担軽減

子どもインフルエンザ予防接種の費用を一部助成します

対象者 接種日に本市に住民票がある方で、生後6か月以上18歳以下の方
対象接種期間 令和3年1月30日までに接種したインフルエンザ予防接種
対象接種費用 接種1回当たり1,000円以上の自己負担がある場合



申請時必要書類等

- 申請書(対象世帯へは郵送済です)
※届いていない方は問い合わせください。
- 口座番号がわかるもの(通帳のコピーなど)
- 領収書
※インフルエンザ予防接種費用であることがわからない場合は、別途インフルエンザ予防接種済証などが必要です。

助成金額
1,000円/接種1回(1人2回まで)
※申請後、指定の口座に振り込みます。

申請期限
令和3年3月31日(水)

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

りんごの甘みと酸味が
鶏肉にピッタリ
豚肉もおすすめてです

毎月19日は
食育の日



鶏肉のりんごソースからめ

【材料(4人分)】(1人分)エネルギー 237kcal・塩分1.0g

鶏肉(もも) …… 300g	A	砂糖 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 少々		しょうゆ …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ1		みりん …… 大さじ1
油 …… 大さじ1		レモン汁 …… 大さじ1/2
レタス …… 160g		酢 …… 小さじ1
トマト …… 200g		
りんご …… 1/2個		

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンで油を熱し、①を焼く。
- ③りんごをすりおろし、Aを加えてりんごソースを作る。
- ④②のフライパンにソースを加え、加熱しながらからめる。
- ⑤レタスは洗って食べやすい大きさにし、トマトはくし型に切り盛りつける。

「生活習慣病予防のための減塩レシピ」を作成しました



日々の健康作りに役立ててください。冊子を希望する方は健康長寿課へ連絡してください。市ホームページでも見ることができます

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

移動献血 400ml 献血

11月20日(金)
9時30分～11時30分
西川ゴム工業(株) 吉田工場

400ml 献血の基準



[年齢] 男性17～69歳・女性18～69歳
※65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。
[体重] 男女とも50kg以上
[献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上
[総献血量] 過去12か月に 男性1200ml以内・女性800ml以内

『命をつなぐ献血』にご協力を

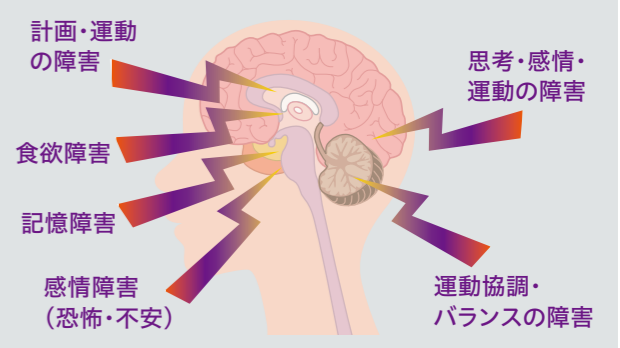
健康いいカラダ

違法薬物 大麻 は危険です

大麻や覚醒剤はもちろん、合法と偽って売られているハーブ類なども、違法な薬物です。たった一度の使用が薬物乱用につながり、脳や心身へも影響を与え、さまざまな障害をもたらす危険性があります。自分自身や家族のため、違法薬物や大麻には絶対に手を出さないでください。

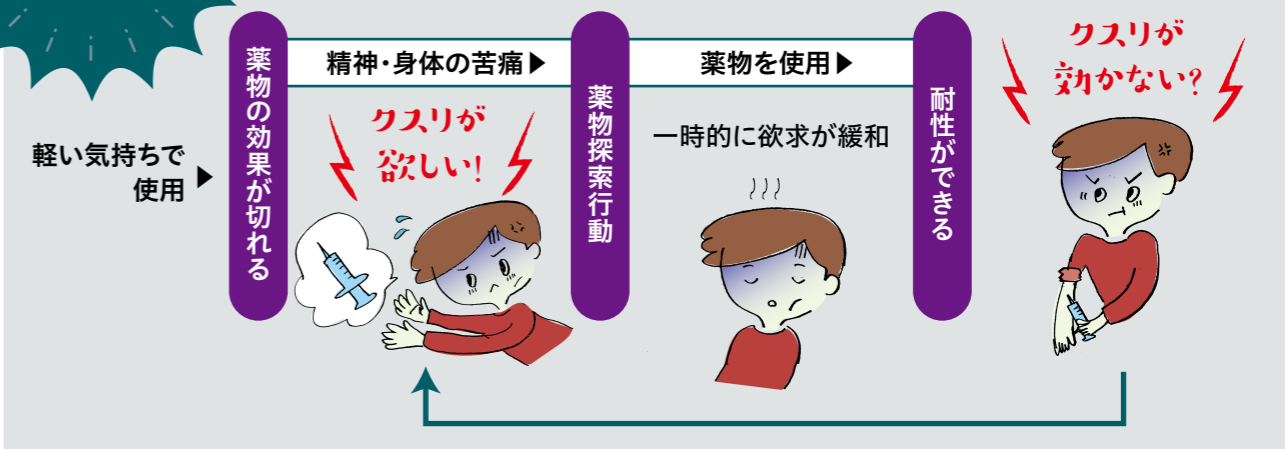
脳に障害をもたらします!

違法薬物を乱用すると、脳の知的機能や記憶をつかさどる大切な部位(海馬など)に障害をもたらします。さらに視覚や聴覚を異常刺激して幻覚や幻聴を生み出すほか、運動神経にも影響して手足が震えたり、筋肉が緩むことで体を思い通りに動かせなくなる場合もあります。

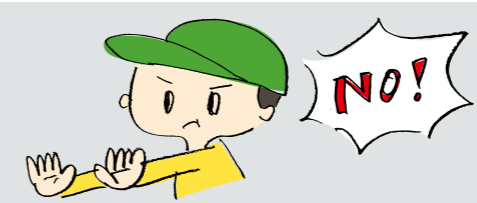


「一度だけ」にはなりません!

「一度だけ」として使用しても、薬物の持つ「依存性」と「耐性」で使用する回数や量がどんどん増え、自分の意志だけではやめられなくなってしまいます。



薬物の誘いはきっぱり断る!



友達から誘われたことがきっかけで、薬物乱用につながるケースが多くあります。誘いの言葉には乗らず、自分自身を守るためにきっぱり断りましょう。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633