

季節性インフルエンザワクチン予防接種

10月から今冬のインフルエンザワクチン接種が始まっています。対象となる方には9月下旬に郵送で接種券を送付しています。お手元に接種券が届いていない方や、9月以降に転入などで新たに安芸高田市にお住まいの方で接種を希望される方は、健康長寿課健康推進係までご連絡ください。



対象	安芸高田市民の方で ・接種日に65歳以上(12月31日までに65歳になる方) または ・接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能障害のいずれかを有し、その障害が障害者手帳1級相当に該当する方
接種期間	平成30年10月1日～平成31年1月31日
持参物	・自己負担金 1,500円(生活保護世帯の方は無料) ・接種券 ・予診票 ・健康保険証など

健康長寿課 健康長寿係 ☎お太助フォン 42-5633

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

11月は「麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間」

健康あきたかた21推進中! 不正薬物には「近づかない」「近づけない」

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグ等の乱用は、乱用者自身の心身をむしばむばかりでなく、各種の犯罪・事件・事故の要因となり、社会にも大きな不安を与えます。

若者に広がる「大麻」

大麻事犯の検挙者は約半数が30歳未満と他の規制薬物に比べて若者の比率が高くなっています。その一因として考えられるのが、インターネットを通じた「大麻は害がない」「タバコよりも安全である」といった誤った情報の拡散が考えられます。

大麻が引き金となり、覚醒剤などへ嗜好が進むことが懸念されています。

ネットを介して波及する「危険ドラッグ」

危険ドラッグによる交通死亡事故や健康被害事例が多発し、社会問題となって販売店舗は一掃されましたが、スマートフォンなどの急速な普及などを背景に、インターネットを利用して、未成年者でも手に入れやすい環境にあります。

「合法」「麻薬や覚醒剤とは違うから」と言われても、麻薬や覚醒剤と同等、もしくはそれ以上の健康被害のおそれがあります。

乱用による恐ろしさを正しく認識し、麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグ等の乱用を根絶しましょう。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

参加費無料

11/20(火) 体験できる!相談できる!「巡回型健康教室」

この健康教室は各町を巡回して行う健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【場所】甲田文化センター ミューズ

【時間】●いきいき百歳体操 13:00～14:00

●測定・相談 13:30～15:30

(※肺年齢測定のみ15:00までの受付)



骨密度測定	骨量をはかり、骨の強度をチェック!	要予約 お薬相談	お薬手帳をご持参ください。
もの忘れ測定	脳の健康チェックを行い、認知症の早期発見の第一歩に!	要予約 こころの相談	「眠れない」「最近食欲がない」等 どんなことでもご相談ください。
体組成測定	体脂肪率や筋肉量など、からだの中を分析!	要予約 アルコール相談	「最近飲酒量が増えてきて…」等ご本人 またはご家族等お気軽にご相談ください。
肺年齢測定	見た目ではわからない肺の健康を知ろう!	要予約 たばこ相談	「やめたいけどやめられない」等たばこに関 することなら、どんなことでもかまいません。
汁物の塩分測定	コップ半分程度の汁物をご持参ください。	いきいき 百歳体操	椅子に座ってできる 筋力を高める体操の実技!
見直そう! 塩分	1食分の食塩量を確認してみましょう!	お口の健康	歯科衛生士によるお口の機能チェック!
食生活改善推進協会による おいしいおやつを試食・展示		健康あきたかた 21 展示	

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

食生活改善推進協議会は、「10食品群チェックシート」の普及活動を行っています。健康維持に必要な栄養素をとるために、肉や魚、卵、牛乳などの動物性たんぱく質を中心に、野菜や果物、海藻などバランスよくしっかり食べましょう!



【使い方】毎日食べてほしい10食品です。1日のうち1回でも食べた食品の欄に○をつけ、○が9～10個になるように様々な食品を食べましょう。

	肉	卵	牛乳	魚	大豆	野菜	果物	海藻	きのこ	のち計
1日										
2日										
3日										
4日										
5日										
6日										
7日										

※チェックシートが必要な方はお問い合わせください。

和ピザ風とりじゃが

チーズをトッピング!
いつもの肉じゃがが大変身!!



【材料(4人分)】
鶏もも肉 240g
じゃがいも 200g
にんじん 60g
しめじ 80g
味噌 大さじ1と1/3
おろしにんにく 小さじ1
ピザ用チーズ 60g
青ねぎ 20g
サラダ油 大さじ1

【作り方】
下準備 □鶏肉、じゃがいも、にんじんは1.5cm角に切る。
□しめじは石づきを取り、ほぐす。 □ねぎは小口切り
①フライパンに油を入れ、鶏肉を炒めて、じゃがいも、にんじん、しめじを入れてさらに炒める。ふたをして蒸し焼きにする。
②野菜に火が通ったら味噌、にんにくを入れてよく混ぜ、味噌に焦げ目をつける。
③とろけるチーズをのせてふたをし、余熱で溶かす。
④ねぎを上からちらす。
エネルギー: 230kcal 塩分: 1.2g

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633