

接種期限  
3月31日(水)

# 高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌性肺炎は、成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者は重篤化しやすいといわれています。肺炎球菌ワクチンは、高齢者の肺炎の中で最も感染率の高い『肺炎球菌』という細菌感染を予防するものです。

対象の方には、令和2年5月末に接種券を郵送していますので、まだ接種をしていない方は、期限までに接種しましょう。

健康・介護

〈今年度接種対象者〉 今までに肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがない方で、以下の①または②に該当する方。

令和2年度に下記の年齢になる方

① 65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生	85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生	90歳	昭和 5年4月2日～昭和6年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生	95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生	100歳	大正 9年4月2日～大正10年4月1日生

② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当する方。

※接種券を紛失した方や転入などで接種券が届いていない方は健康長寿課健康推進係にお問い合わせください。

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

ちりめんじゃこを  
空炒りして  
香ばしく



毎月19日は  
食育の日

recipe

### 「小松菜の和風サラダ」

【材料(4人分)】(1人分)エネルギー 108kcal・塩分1.0g

小松菜	200g	A	マヨネーズ	大さじ3
キャベツ	140g		しょうゆ	小さじ2
ちりめんじゃこ	14g		酢	大さじ1/2
ちくわ	30g		すりごま	大さじ1

- 【作り方】
- ①小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
  - ②キャベツは食べやすい大きさに切ってゆで、水気を絞る。
  - ③ちくわは縦半分にして、薄く切る。
  - ④ちりめんじゃこは、空炒りする。
  - ⑤Aを合わせ、①から④までを加え混ぜる。

「生活習慣病予防のための減塩レシピ」を作成しました



大好評につき、減塩レシピ集を増刷しました！ご希望の方は、健康長寿課までご連絡ください。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

# 健康いいカラダ

みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! 健診結果を確認しましょう!!

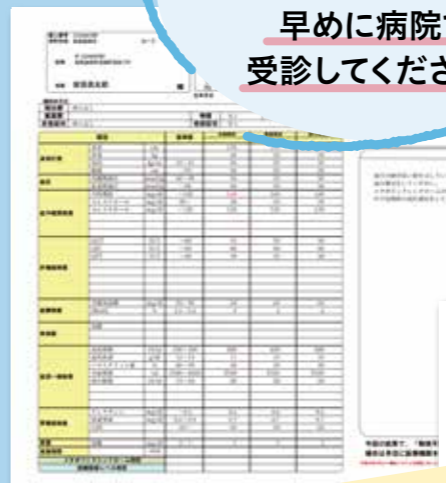
昨年の11月から12月にかけて総合健診を受診した方に健診結果を送付しています(健診日から約1か月で届きます)。健診結果を生活習慣改善のきっかけにして、今後の健康づくりに活用してください。



## 健診結果を確認しましょう

「要精密検査」  
「治療が必要」  
▼  
早めに病院で  
受診してください。

✓ 経年変化も  
チェック  
健診結果は経年変化を見ることが大切です。現在は異常がなくても、毎年少しずつでも悪化しているようであれば注意が必要です。



✓ 見た目は太ってなくても  
油断は禁物  
腹囲がメタボリックシンドロームの判定基準に達してなくても、脂質・血圧・血糖が基準値を超えている場合には、心疾患や血管疾患の発症リスクが高いことが明らかになっています。見た目は太っていない場合でも、検査値を総合的に判断して、生活習慣を改善することが重要です。



「経過観察」  
▼  
かかりつけ医に  
相談してください。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633