

高齢者季節性インフルエンザ予防接種



10月から高齢者季節性インフルエンザワクチン予防接種が始まります。対象の方には9月下旬に接種券を送付していますので、まだ届いていない方や、転入などで9月以降に新たに本市にお住まいの場合は、健康長寿課健康推進係まで連絡してください。

対象者	本市に住民票をお持ちの方で以下のいずれかに該当する方 ●接種日当日に65歳以上の方 (接種期間中に65歳になる方は誕生日の前日から接種ができます) ●接種日当日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器機能・免疫機能のいずれかの障害があり、身体障害者手帳1級に該当する方
接種期間	令和2年10月1日(木)～令和3年1月30日(土)
接種場所	市と委託契約をしている医療機関
接種回数	1回
自己負担金	1,500円 ※生活保護世帯の方は、自己負担はありません。 接種券と受給者証を医療機関に提示してください。

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

Recipe

鶏肉とキノコのソテー カレークリームソース

【材料(4人分)】(1人分)エネルギー 276kcal・塩分1.4g
鶏肉(もも) …… 260g 塩A …… 小さじ1/2
シメジ …… 40g 塩B …… 1g
エリンギ …… 80g 塩C …… 小さじ1/3
玉ネギ …… 60g 油A …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ1/2 油B …… 少々
生クリーム …… 60cc オリーブオイル
カレー粉 …… 小さじ1/2 …… 大さじ1
牛乳 …… 50cc

【作り方】

- ①鶏肉(もも)に塩Aをふる。
- ②玉ネギはみじん切りにする。シメジは小房に分ける。エリンギは長さ半分に切り、縦4等分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、シメジとエリンギを炒め、塩Bを加えさっと炒めて取り出す。
- ④③のフライパンで油Aを熱し、鶏肉(もも)を両面焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンに油Bを入れ、玉ネギをしんなりするまで炒め、小麦粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。生クリームとカレー粉を加え、塩Cで調味する。牛乳を加え、とろりとなるまでかき混ぜながら煮る。
- ⑥器に鶏肉(もも)を盛り付け、⑤をかけ、③を盛り合わせる。

カレーの風味で食欲アップ



毎月19日は食育の日

「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。冊子希望の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

『命をつなぐ献血』にご協力を



移動献血 400ml 献血

10月13日(火)

9時30分～12時 園JA広島北部本店
14時～16時 園JA吉田総合病院

[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

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! 40歳からの健康チェック! 年に1度は「特定健診」

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するため、年に1度は必ず特定健診を受診して、健康状態をチェックしましょう。

メタボリックシンドローム



内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中などになりやすくなっている状態

特定健診で生活改善

●早期発見

生活習慣病の進行を早い段階で見つけることができます。

●継続した健康管理

健診の結果は各医療保険者が保管するので、継続的に健康状態を把握できます。

●計画的な生活改善

対象者は、健康状態に応じて生活習慣の改善を目指した支援を受けることができます。

●医療費節約

生活習慣病を予防することで、家族の医療費を節約できます。

受診方法

各医療保険から送付される受診券を持って、近くの医療機関で受診してください。

※国民健康保険の被保険者の方には8月下旬に特定健診の受診券を送付しています(総合健診、人間ドック、個別医療機関健診を申し込んだ方へは各健診の通知に同封して送付します)。

※職場での健康診断は特定健診も兼ねています。

対象者

40～74歳の方



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

健康とどけ隊



病気を予防して、健康で「いきいき」と笑顔で暮らせるよう、保健師・管理栄養士などが直接向いて健康測定や健康ミニ講座を行います。

対象者	本市に住民票をお持ちの方 ※1グループ5人以上
内容	健康測定 (血圧・体重・筋肉量・骨格筋量・体脂肪率など) 健康ミニ講座 ※1年間で1回のみ利用できます。 ※開催場所は申込者が確保してください。
申込期間	10月1日(木)～30日(金)
利用料金	無料

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633