

昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性の方へ

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんの公的な予防接種を受ける機会がなく抗体保有率が低い世代の男性を対象に、令和 4 年 3 月 31 日までの期間に限り、無料で風しんの抗体検査と予防接種を実施します。

【令和 2 年度のクーポン券送付対象者】

昭和 41 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日生まれの男性

【令和元年度のクーポン券送付対象者】

昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性

令和元年度に交付した、無料クーポン券の有効期限は令和 2 年 3 月となっていますが、令和 3 年 3 月まで有効期限を延長します。なお、クーポン券を紛失された方は再発行できますので、ご連絡ください。
※昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 41 年 4 月 1 日生まれの男性で、今年度、抗体検査・予防接種を希望される方は、ご連絡ください。

■接種手順

送付しましたクーポン券を利用して、医療機関等で抗体検査を受け、検査の結果、十分な抗体がない方は予防接種を受けてください。

■風しんについて

- 感染者の咳やくしゃみ、会話など飛び散るしぶき（飛沫）を吸い込んで感染します。
- 小児は発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治りますが、まれに、高熱や脳炎になって入院することがあります。
- 成人は高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。
- 妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があります。

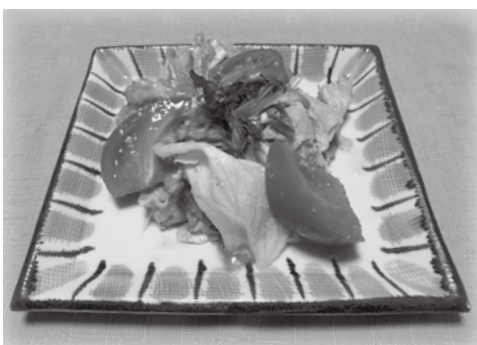
■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0 8 2 0 (7 3) 5 5 0 4

豚しゃぶとレタスのごま味噌あえ

今回は豚しゃぶとレタスのごま味噌あえを紹介します。
ごま味噌のごまの香ばしさやみょうがや青しそなどの香味野菜の風味でちょび塩でもおいしくいただけます。簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



【1人分の栄養素量】

エネルギー 183kcal、たんぱく質 19.4g、脂質 7.6g、食物繊維 2.1g、食塩相当量 0.7g

〈材料〉（2人分）

- 豚肉（うす切り） …… 160g
- レタス …… 80g
- トマト …… 1個
- みょうが …… 1個
- 青しそ …… 4枚
- すりごま …… 大さじ1
- 味噌 …… 小さじ2
- A □ だし汁またはさゆ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ1

〈作り方〉

- 1 鍋に湯をたっぷり沸かし、ほぐしながら豚肉をゆでる。火が通ったらザルに上げる。
- 2 レタスは、たべやすい大きさに手でちぎる。
- 3 トマトは、くし形に切る。
- 4 みょうが、青しそは細切りにする。
- 5 ボウルに調味料Aを入れてまぜ合わせて、1・2を加えてよく和える。
- 6 器に5を盛りつけ、上にみょうが・青しそを飾り、トマトを添える。

ごま味噌は、豆腐や焼いたなすやかぼちゃなどにつけてもおいしいです！



町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちょび塩レシピを置いてありますので、ご利用ください。

☎健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820 (73) 5504

