

ポリオ（急性灰白髄炎）は集団接種で実施しています。

■対象者

生後3か月～90か月（7歳6か月）未満で2回接種が終了していないお子さん

※対象者には個別案内をしています。

■持ってくるもの

・母子健康手帳  
（忘れた方は受けることができません）

・ポリオ予防接種券

■受付時間

午後1時～1時30分まで

ポリオ接種後の二次感染を予防しましょう

接種後15～37日までは、ウイルスが便に排せつされるため、便を介し予防接種を受けていない人などに感染する可能性があります。接種後の子どものおむつ替えを行う際は、便の取り扱いに注意し、石鹸等で念入りに手洗いをしましょう。

ポリオワクチン投与秋季日程

対象地区	実施日	対象者生年月日	会場
橘	9月15日(水)	平成15年3月17日 ～平成22年6月14日	東和総合センター
東和	9月29日(水)	平成15年4月1日 ～平成22年6月28日	
久賀	10月1日(金)	平成15年4月3日 ～平成22年6月30日	しまとびあスカイセンター
大島	10月8日(金)	平成15年4月10日 ～平成22年7月7日	
予備日	10月15日(金)	上記実施日に接種できなかったお子さん	たちばなケアプラザ

◇対象地区を設定していますが都合の悪い方は、他の会場で接種することが出来ます。変更希望される方は、ワクチンの準備がありますので、必ずお知らせください。

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
0820(77)5504



玉ねぎともやしのからし酢味噌あえ



1人分の熱量

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.3g
カルシウム	32mg
鉄分	0.6mg
ビタミンA	9 μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.6g
塩分	0.7g

周防大島町食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」を合言葉に食生活の改善を中心とした健康づくりを進めています。今年度は活動スローガンに生活習慣病の予防、食育の推進、介護予防、野菜摂取、健診の受診勧奨を掲げて活動を進めています。

今回は、「玉ねぎともやしのからし酢味噌あえ」の献立を紹介いたします。これから暑さが増して食欲のなくなる時期ですが、酢を使ってさっぱりして食べやすく野菜がたくさん摂れる一品です。酢は唾液や胃液の分解を高めて、食べ物の消化や吸収を助け食欲を増進させる働きがあります。簡単に作れますので食事にもう一品、野菜料理を増やしてみませんか。ぜひ作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部

材料（4人分）	作り方
玉ねぎ 120g	1. 玉ねぎはうす切りにして水にさらす。 2. もやしはさっとゆでる。 3. わかめは水につけて食べやすい大きさに切る。 4. かにかまは3センチの長さに切り、電子レンジにかける。 5. 調味料Aを混ぜ合わせて、①の玉ねぎ、②のもやし、③のわかめ、④のかにかまを和える。
もやし 150g	
わかめ(乾) 1g	
かにかま 30g	
酢 大さじ1・1/2	
白味噌 大さじ1・1/2	A
砂糖 小さじ2	
からし 小さじ1/3	