

## 高齢者インフルエンザ予防接種 を実施します

予防接種法により、山口県内の広域予防接種協力医療機関において、インフルエンザ予防接種（1回）を公費負担（一部自己負担）で実施します。

### ◆実施期間

10月1日（月）～平成25年3月30日（土）

※インフルエンザの流行時期に間に合うように12月中旬までに済ませておきましょう。

### ◆料金 自己負担金1260円

※生活保護世帯の方は自己負担免除となります。

### ◆対象者

インフルエンザ予防接種を希望される方で、周防大島町内に住所があり、接種日において次の方が対象になります。

### ○65歳以上の方

○60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方及びびと免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。なおかつ、予防接種に対して理解し、自分で意思表示ができる方。

### ◆持参するもの

住所および生年月日が確認できるもの（健康保険証・後期高齢者医療被保険者証・運転免許証等）を必ず持参してください。

※接種前に9月に各戸配布した「高齢者インフルエンザ予防接種実施について」をよく読んで接種してください。

※予診票は医療機関にあります。

### ◆問い合わせ

健康増進課 ☎0820(77)5504

## ちよびしお 秋レシピ

### さつまいもとツナのサラダ



健康増進計画（後期計画）を推進しています！  
～ちよびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

| 材料      | 4人分      |
|---------|----------|
| さつまいも   | 250g     |
| ツナ缶（水煮） | 1缶（80g）  |
| きゅうり    | 1本（100g） |
| たまねぎ    | 50g      |
| 干しぶどう   | 20g      |
| マヨネーズ   | 大さじ2     |
| 酢       | 小さじ2     |
| こしょう    | 少々       |

周防大島町は、塩分の摂取を減らす取り組みをしています。味付けの傾向を知るための味の旨汁の塩分測定や摂取した塩分の傾向を知るための尿の塩分測定（ウロペーパーを使った簡易検査）を実施しています。ご自身の食生活を振り返ってみませんか。お問い合わせください。

今回の献立は「さつまいもとツナのサラダ」です。酢を入れて少し酸味を利かせて塩味を控えています。ぜひ作ってみてくださいね。

### ＜作り方＞

1. さつまいもは皮をとり2センチ角に切り、蒸すかゆでる。
2. きゅうりは輪切りにし、軽く塩をふり水気をとる。たまねぎは、薄切りにし水にさらし、水気をとる。
3. ①のさつまいも・②のきゅうり・たまねぎ・ツナ缶・干しぶどうを調味料Aであえて、こしょうをふる。

エネルギー 162kcal たんぱく質 4.5g 脂質 5.6g  
食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.3g

ピクロス大島店、中央フード大島店、丸久大島小松店、山口県漁業協同組合東和支店にご協力いただき、ちよびしおレシピを置いています。また、その他の所でレシピを置いていただけるお店等ありましたらご連絡ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504