

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（火）～平成26年3月31日（月）

※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周辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト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

健康増進計画（後期計画）を推進しています！

～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

ちょび塩 秋レシピ

里芋と厚揚げのわさび酢和え



| 材料 | 2人分 |
|------|--------|
| 里芋 | 150g |
| 厚揚げ | 80g |
| 青じそ | 2枚 |
| 酢 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| だし汁 | 大さじ1 |
| わさび | 適量 |

今回は「厚揚げと里芋のわさび酢和え」を紹介します。酢の酸味やわさびの風味で塩分控えめでもおいしくいただけます。里芋は煮物にすることが多いですが、煮物にするとうっすらも塩分が高くなってしまう。時には酢を利かせた和え物にしたり、マヨネーズを使って和えたりするなど、味付けを変えるだけでも塩分を減らすことができます。里芋にはカリウムや食物繊維が豊富に含まれており、どちらも高血圧予防に効果的です。いも類は1日約100gを目安に摂りましょう。

【作り方】

1. 里芋は皮をむき、一口大に切ってやわらかくゆでる。
2. 厚揚げは熱湯で1分程度ゆでて油抜きし、一口大に切る。
3. 青じそは細切りにする。
4. Aの調味料を合わせ、①の里芋と②の厚揚げ、③の青じそを和える。

エネルギー 103kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.6g 食物繊維 1.8g
食塩相当量 0.7g

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、JA山口大島各店舗、町内医療機関、子育て支援センターにご協力いただき、ちょび塩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れば幸いです。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504