

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。

■実施期限

平成28年3月31日(木)まで

※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 1460円

※予防接種の効果を上げるため、本年度から4種類のウイルスに対応したワクチン（従来3種類）に変更されました。これに伴いワクチン単価が上がったため、自己負担金が増額されておりますので、ご了承願います。

※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。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。

■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

健康増進課健康づくり班 ☎0820(73)5504

ちよび塩 秋レシピ

ひじき入りがんもどき



〈作り方〉

1. 豆腐は水切りをしておく。
2. ひじきは水で戻し、水気を切っておく。にんじんは短いせん切り、しいたけとたまねぎは粗みじん切りにする。青しそはせん切りにする。
3. ボウルに①②の具材とおから、卵、Aを加えてよく混ぜ、等分に分けて丸める。
4. 揚げ油を熱し、③をきつね色になるまで揚げる。

エネルギー 176kcal たんぱく質 9.2g 脂質 11.4g
食物繊維 4.3g 食塩相当量 0.8g

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

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504

健康増進計画（後期計画）を推進しています！

～ちよび塩でおいしく食べて元気に～

材料	2人分
木綿豆腐	1/2丁
おから	50g
ひじき	3g
にんじん	20g
しいたけ	10g
たまねぎ	30g
青しそ	2枚
卵	1/2個
しょうが(おろし)	10g
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
揚げ油	適量

今回は豆腐、おから、ひじきを使ったヘルシーなちよび塩メニューを紹介します。ちよび塩のポイントとして、しょうがやしそをたっぷり使って風味をいかし、塩分を控えめにしています。また、揚げることで油の風味が加わり、うす味でもおいしく食べられます。豆腐やおからなどの豆類やひじきなどの海藻類には水溶性の食物繊維が豊富に含まれており、余分なコレステロールを排泄させるはたらきがあります。しその代わりにねぎを使ったり、カレー粉を加えたりとアレンジもできますので、ぜひ作ってみてください。