

麻疹(はしか)の 予防接種を受けましょう!

●定期予防接種の対象者は…?

平成24年度まで!

★満1歳の方
★小学校入学前(1年間)の方

※平成18年度より、接種回数が2回になりました。

★中学校1年生に相当する方
★高校3年生に相当する方

※これまで、1回接種だった方のために、平成20年度～24年度まで対象となります。

最終年度

対象者は**無料**で受けられます。

2回の予防接種が必要です!

●麻疹について…

麻疹は、ウィルスが体に入ってから10日くらいあとに症状が出てきます。高い熱(39.5℃)、せき、鼻水などのカゼのような症状があらわれた後、からだ中に赤いポツポツがあらわれます。また、口の中にも白いポツポツができます。肺炎や脳炎など重症化する場合があります。非常に感染力が強い病気です。麻疹は、予防接種により発症や重症化を予防することが期待できます。

- ◆予防接種について知りたい方は、広野町保健センターへお問い合わせください。(0240-27-3040)
- ◆麻疹など病気について知りたい方は、各保健所・または県庁感染・看護室へお問い合わせください。(024-521-7881)

献血への協力をお願いします

例年実施していました献血事業を、町内において再開することとなりました。現在、福島県においては、東日本大震災および福島第一原子力発電所の事故により献血協力者の不足が続いております。つきましては、輸血用血液の安定確保のため、震災および事故からの復興を内外に示すためにも多くのみなさまにご協力をお願いします。

◆日時 平成25年3月1日(金) 午前9時から正午まで
◆場所 広野町役場前駐車場 ※午後からは東京電力(株)広野火力発電所構内でも予定しています。
◆問い合わせ 広野町保健センター ☎0240-27-3040

心の相談会

- 「夜眠れない」 ○「何をしても楽しくない」
 - 「子どもの発達が気になる」
- など1人で悩んでいませんか?町では、臨床心理士による心の相談会を開催いたします。気になる方は、お気軽にご相談ください。

- ◆開催日 平成25年2月8日(金) 午前9時30分から午前11時まで
- ◆場所 広野町保健センター ◆対象者 広野町に住民登録ある方
- ◆申込み 広野町保健センター ☎0240-27-3040

保健センター だより



野菜が不足していませんか?

野菜には多くのビタミンとミネラルが含まれています。中でもビタミンAやビタミンCには、発がんを抑制する作用があります。緑黄色野菜にはβカロテンが豊富で体内に入るとビタミンAに変化します。このβカロテンには、抗酸化作用があり発がんを抑制すると言われています。つまり、緑黄色野菜の摂取頻度が高いほど、多くの部位のがんリスクを低下させると言われています。がん以外にも野菜は多くの生活習慣病の予防に効果がありますので、1日350g以上の野菜を摂取するよう心がけましょう。

ベーコンのうまみが野菜にたっぷりしみこんで、びっくりするほどのおいしさ!

～蒸しサラダ～

(一人あたり) 約191kcal 塩分0.7g
ビタミンC68mg

材料(2人前)

- ・じゃがいも…中1ヶ ・にんじん…細5cm
- ・かぶ…小2ヶ ・アスパラガス…2本
- ・ブロッコリー…1/4ヶ ・ベーコン…2枚
- ・こしょう…適量
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・塩…ふたつまみ

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま4等分し水にさらす。にんじんは4つに乱切りにする。かぶは茎を少し残して切り落とし、皮付きのまま2等分にする。アスパラガスは下1cmを切り落とし、下部1/3の皮をむいて3等分する。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ベーコンは2等分する。

バターや粒マスタードをつけて食べてもおいしいですよ!



- ③ 耐熱の器にじゃがいも、にんじん、かぶを入れ、上にベーコンをかぶせるようにのせ、こしょうをふる。器にふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ④ ③にアスパラガスとブロッコリーを加え、さらに500Wで2分加熱する。
- ⑤ 塩を加えたオリーブオイルにつけながら、熱いうちに食べる。

ベーコンとオリーブオイルで脂質が多い料理ですので、脂質の少ない料理と組み合わせましょう。