

# インフルエンザ予防接種はお済みですか

現在、町では高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を無料で実施しています。

接種期間は**12月28日まで**です。

お早めに接種されますようお知らせいたします。



- 対象者**
  - ①65歳以上の人
  - ②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する人（②の対象になる方は事前に広野町保健センターにご連絡ください）
- 実施医療機関** 福島県内の登録医療機関
  - ①接種を希望する医療機関へお問い合わせください。
  - ②県外での接種を希望される人は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。
- 接種方法**
  - ①問診票を事前に広野町保健センターまたは役場町民保健課でお受け取りください。（平日の午前8時30分から午後5時15分まで受け付けます）。町内の医療機関で接種を希望される場合は、問診票が医療機関に置いてあります。
  - ②接種を希望する医療機関に予約を入れてください。
  - ③受診の際は保険証および健康手帳を持参してください。

【問い合わせ先】 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 医療機関ほか診療日時状況（平成28年11月22日現在）

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00	月曜日 9:00~12:00	月曜日 8:30~18:00
火曜日 9:00~12:00	火曜日 14:00~18:00	火曜日 8:30~18:00
木曜日 9:00~12:00	火曜日 9:00~12:00	水曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~12:00	木曜日 14:00~18:00	木曜日 8:30~18:00
土曜日 9:00~12:00	木曜日 9:00~12:00	金曜日 8:30~16:00
	金曜日 14:00~18:00	土曜日 9:00~11:00
	金曜日 9:00~12:00	
●新妻歯科医院		●花ぶさ苑
☎0240-27-4020		☎0240-27-1755
火曜日 9:30~12:30		面会時間 8:30~18:00
13:30~18:00		
木曜日 9:30~12:30		
13:30~18:00		

# 減塩・野菜たっぷりメニュー

1日目標食塩摂取量 男性:8g未満 女性:7g未満（日本人の食事摂取基準2015）  
1日目標野菜摂取量 350g（健康日本21）

毎月、簡単なレシピを紹介し、おいしく食べて高血圧を予防しましょう。

## ほうれん草とカニカマの玉子炒め

材料（1人前）  
ほうれん草…1/2袋(100g)  
カニカマ…4本  
卵…1個  
A 酒…小さじ1/2  
砂糖…小さじ1/4  
こしょう…少々  
B ねぎ…1/10本  
生姜…スライス1枚分  
油…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1/4  
こしょう…少々

- ①ほうれん草は根元を切り除き、長さ4cmに切る。カニカマはほぐしておく。ねぎと生姜はせん切りにする。
- ②ボウルにカニカマ、卵、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油半量を熱し、①のほうれん草とBを炒める。しょうゆとこしょうを加えて炒め合わせ、いったん取り出す。
- ④残りの油を熱し、②を入れて強火で卵が半熟状になるまで炒め、③を戻し入れてサッと炒め合わせる。

エネルギー170kcal / 塩分1.1g / 野菜110g

## れんこんとにんじんのみそきんぴら

材料（1人前）  
れんこん…小1/3節(50g)  
にんじん…小1/2本(50g)  
A みそ…小さじ3/4  
酒…大さじ1  
ごま油…小さじ1  
七味唐辛子…1振り

- ①れんこんとにんじんを薄いいちょう切りにする。
- ②Aは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加え、混ぜながら炒め合わせる。最後に七味唐辛子をふりかけ、軽く混ぜて火を止める。

エネルギー113kcal / 塩分0.7g / 野菜100g

## 白菜の春雨スープ

材料（1人前）  
しいたけ…1枚(15g)  
春雨…8g  
白菜…大1/2枚(50g)  
A 水…1カップ  
鶏がらスープの素…小さじ1/4  
酒…大さじ1/2  
塩…少々  
こしょう…少々

- ①白菜は縦半分になり、横にせん切りにする。しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ②鍋にA、しいたけ、春雨を入れて煮立て、白菜を加えて煮立ったら、ふたをして2分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味を整える。

エネルギー46kcal / 塩分0.5g / 野菜50g



上記3つのメニューにご飯150gを加えて **合計** エネルギー 581kcal / 塩分 2.3g / 野菜摂取量 260g