

小児用肺炎球菌予防接種のワクチンが変わります

平成25年11月1日から、小児用肺炎球菌ワクチンは、これまで使用されていた7価ワクチンから新たに6種類の肺炎球菌の成分が追加された13価ワクチンに変更になりました。これにより従来よりも多くの種類の肺炎球菌に対して予防効果が期待できると考えられています。

11月1日以降は、7価ワクチンでの接種が完了していないお子さんの残りの接種分は13価ワクチンでの接種になります。



スケジュール	年齢	内容
標準的な接種スケジュール	2～7か月未満のお子さん	27日以上の間隔で1歳までに3回接種します。 3回目の接種後60日以上空けて1歳を過ぎて(標準は1歳～1歳3か月)1回追加接種します。
標準スケジュールの開始年齢を超えた場合	7～12か月未満のお子さん	27日以上の間隔で1歳1か月までに2回接種します。 2回目の接種後60日以上空けて1歳を過ぎて1回追加接種します。
	1歳～2歳未満のお子さん	60日以上の間隔で2回接種します。
	2歳～5歳未満のお子さん	1回接種します。

◆問い合わせ先 保健センター ☎6574

「ゆ」カードは、国民健康保険の被保険者証といっしょにお配りしています。見当たらない場合には住民課保険年金担当の窓口へお越しください。

「ゆカード」をもらうには

国民健康保険の加入者が利用できるサービスに、「温泉等優待割引事業」があります。これは、優待割引実施施設の窓口で「ゆ」カードを提示していただくことで「ゆ」カードを持参された本人のみ、料金の値引き等優待を受けることができるものです。(ただし、他の割引と重複しての利用はできません)

優待の受け方

一人ひとりの健康づくりのために、心をいきいきと輝かせるために、楽しみながら有効に温泉を活用してみませんか。

温泉へ行こう!

いま、温泉を活用した健康づくりが注目されています。豊かな自然とおいしい空気。そして温泉の効能によって体が癒され、心身ともにリフレッシュすることで、健康増進に効果があるといわれています。

みんなで支え合う

国民健康保険

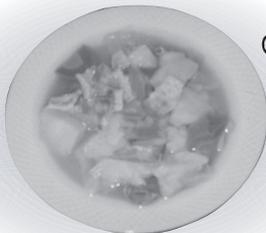


9月1日～11月30日は健康増進強調月間です



◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎6571

ヘルシークッキング 簡単ポトフ



材料(4人分)

じゃがいも大3個、キャベツ1/3個、たまねぎ大1個、にんじん1本、ベーコン4枚、大豆水煮缶小1缶、コンソメ固形1個、塩・こしょう少々

作り方

- 1 じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじんは大きめに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に大豆水煮缶と①を入れ、具材がつかうくらいの水と固形スープ(コンソメ)を加えて強火にかける。
- 3 沸騰したらアクを取り、弱火でやわらかくなるまで煮込み、塩・こしょうで味を整える。

☆1人分	エネルギー	252kcal
	たんぱく質	10.7g
	脂質	11.0g
	食塩相当量	1.1g

ポイント

野菜は大きめに切
りましょう



健康推進員
もちつき ちえこ
望月 智恵子さん
(中山西)