

子宮頸がん^{けい}予防ワクチン接種

ヒトパピローマウイルスが原因で発症する子宮頸部のがんの予防に効果があります。

- ▶対象者 小学6年～高校1年相当の女子
- ※標準的な接種対象は中学1年
- ▶接種回数 半年から1年半の間で3回接種
- ▶費用 無料（実費負担の場合3回で5万円程度）
- ▶その他 保護者の同意が必要です

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

予防接種費用の一部を助成しています。助成には、事前に次の窓口へ申請書の提出が必要です。

- ▶対象者 過去に1度も高齢者肺炎球菌（23価）の予防接種を受けたことがない人で、令和5年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人（誕生日前の接種可）、または60歳から64歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人
- ※自費での接種は助成対象外となります
- ▶申請窓口 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所
- ▶接種期間 令和5年3月31日まで
- ▶自己負担金 5000円

食育推進会議委員を募集します

食育推進会議条例に基づき、食育推進会議を設置し、食育を推進しています。食育に対する皆さんの意見や要望を市政に反映してみませんか。

- ▶任期 2年間（令和4年～令和6年）※初回会議開催日から2年間
- ▶条件 20歳以上の本市に住所を有する人で、会議に出席可能な人
- ▶募集人数 2人
- ▶応募方法 市保健センターまたは保険健康課窓口設置の応募用紙に記入し、提出してください
- ▶応募期限 5月10日（火）
- ▶選考 書類選考とし、結果は応募者全員に通知します
- ※詳しい内容は、市ホームページを確認してください



子宮がん・乳がん検診

市内指定の医療機関で検診を実施しています。

- ▶対象者（年齢は令和5年4月1日現在）
 - 子宮がん検診 20歳以上の女性
 - 乳がん検診 30歳以上の女性
- ▶検査内容
 - ・子宮がん検診 問診、内診、頸部細胞診（必要な人のみ頸体部）
 - ・乳がん検診 問診、視触診、超音波検査（エコー）
- ▶自己負担金
 - 子宮がん検診 頸部800円、頸体部1100円
 - 乳がん検診 600円
- ※各証明書などの提出で無料（70歳以上は無料）
- ▶持参品 健康保険証、健康手帳（持っている人）

令和4年度 乳幼児健診

- ▶4カ月児健診 : 4月から実施
 - ▶1歳6カ月児健診 : 6月から実施
 - ▶3歳児健診 : 6月から実施
 - ▶5歳児健診 : 7月から実施
- ※対象者には個別に通知します
※電話相談は随時行っています。子どもの成長発達などで心配がある時には、気軽に相談してください

しまばら食育レシピ



◀レシピ公開中！

わかめの彩りあげ



■1人分栄養価■

エネルギー：181kcal たんぱく質：0.9g 脂質：15.8g 食塩：0.3g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①玉ねぎ、人参は、細切り、わかめは食べやすい大きさに切る
- ②①とコーンを加え、塩・こしょうをし、小麦粉を全体にまぶして、混ぜ合わせたAを加え、さらに混ぜ合わせる
- ③クッキングシートを7cm角の正方形に切り、②をその上にのせ、形を整える
- ④油を180℃に熱し、③を鍋のふちからそっと入れ、両面を色よく揚げる

※クッキングシートは自然に外れたら取り除きます

《材料（2人分）》

- 塩わかめ（戻し）・・・30g
- 玉ねぎ・・・50g
- 人参・・・30g
- コーン・・・40g
- 塩・こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・大さじ1
- A { 小麦粉・・・大さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・大さじ2
- 油・・・適宜