

日本脳炎予防接種

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスに感染した豚を刺したコガタアカイエカなどがヒトを刺すことで感染します。まだ接種が済んでない人は、早めに受けましょう。予診票が無い人は、母子健康手帳を持参の上、保健センターに来所してください。

▶対象者

- 第1期：生後6カ月から7歳6カ月未満
- 第2期：9歳から13歳未満

※特例対象者

受けていない回数について接種ができます。

- ・平成11年4月2日から平成19年4月1日生まれの人は20歳未満まで
- ・平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの人は13歳未満まで

いきいき健康ポイント事業

自分で目標を決めて健康づくりへの取り組み、特定健診やがん検診の受診、健康づくりの教室に参加してポイントをためましょう。

50ポイントですてきな賞品が当たります。

▶ポイントをためる期間 11月30日(土)まで

▶カードの配布場所 市保健センター、有明保健センター、市役所(保険健康課)、有明支所、各地区公民館

▶カードの提出期限 12月20日(金)

※ポイントカードを提出した人には、参加賞があります。さらに抽選で本市の特産品を贈呈します(当選者には個別に連絡します)

いきいき健康ポイント対象事業 15 ポイント

脳ドック健診追加募集

▶対象者 市内に住所を有する40歳以上の人

▶健診医療機関

貴田神経内科・呼吸器科・内科病院、柴田長庚堂病院、松岡病院

▶受診日 医療機関と調整し決定後、通知します

▶自己負担金 1万400円

▶募集人数 109人(希望が多い場合は抽選)

▶募集期限 7月12日(金)

食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員は、地域で食生活改善の料理教室や親子料理教室を行うボランティアです。自分や家族の健康づくり、地域の人の健康づくりに一緒に取りくみませんか。

▶とき 8月30日(金)、9月6日(金)・13日(金)・20日(金)、10月1日(火) 全5回
9時30分～13時30分(8月30日のみ14時30分まで)

▶内容 食生活講話、調理実習など

▶対象 市内在住の20歳以上

▶募集人数 20人(先着順) ▶受講料 無料

▶募集期限 7月31日(水)



酢どり

お酢には疲労回復や食欲増進などの効果があり、夏バテ予防にぴったりです。



《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

材料(4人分)

鶏胸肉(皮なし) … 300g	こしょう … 少々
小麦粉 … 大さじ2	サラダ油 … 適量
タマネギ … 1/2個	ピーマン … 1個
ニンジン … 1/3本	干しシイタケ … 2枚
パイナップル … 1枚	おろしニンニク … 5g
おろしショウガ … 5g	サラダ油 … 大さじ1
穀物酢 … 大さじ3	砂糖 … 大さじ1.5
しょうゆ … 大さじ1	ケチャップ … 大さじ3
片栗粉 … 大さじ1	

- ① 鶏肉は一口大に切り、こしょうで下味をつけておく
- ② タマネギ、ピーマン、ニンジン、パイナップルは食べやすい大きさに切り、ニンジンは下ゆでする。干しシイタケは水で戻し、食べやすい大きさに切る
- ③ 揚げ油を170度に熱し、①に小麦粉を薄くまぶして入れ、こんがりと揚げて取り出す
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ショウガ、ニンニクを炒め、香りがたったら②を加えて炒める
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、③とよく混ぜ合わせたAを回し入れて、とろみがついたら火を止める

《1人分栄養価》*エネルギー 232kcal *たんぱく質 19.1g *脂質 8.3g *食塩 1.1g