

予防接種を受けましょう

～子どもの予防接種～

必要性

赤ちゃんは、お母さんのお腹の中にいる時にさまざまな病気に対する免疫をもらっていますが、その免疫も生まれて早い時期には失われてしまいます。そのため、予防接種を受けて病気に対する免疫をつける必要があります。

また、法律で定められている予防接種には次のようなものがあり、「個人を守る」だけでなく、「社会を守る」役割があります。

- ①予防接種をしなければ、再び流行が起こる恐れがあるもの
- ②常に感染の機会があり、災害時に問題となるもの
- ③病気をもった赤ちゃんが生まれてくる原因となるもの など

社会全体で病気に対する免疫をもつことで、集団の中に感染者が出ても流行を止めることができます。

子どもたちのために、みんなのために予防接種を受けることが必要です。



注意点

対象者へ個別に通知をしています。受ける際は、次のことに気を付けましょう。

- ・何の予防接種を受けるのか、効果や副反応を確認しましょう。
- ・決められた回数受けましょう。複数回必要な予防接種は、1回のみでは本来の予防効果が期待できません。
- ・対象時期になったら、受け損ねのないよう早めに受けましょう。
- ・体調が良い時に受けましょう。

現在、新型コロナウイルス感染症の発生が県内でも確認されています。医療機関へ受診の際は、感染予防対策を心掛けましょう。



しまばら食育レシピ

ゴボウのさっぱり炒め

作り方（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- 1 豚肉に分量外のお酢（小さじ2程度）を揉み込む。
- 2 ゴボウは皮を削ぎ、斜め薄切り、タマネギは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を炒める。
- 4 3にゴボウを入れて少し炒めたら、タマネギも加えてさらに炒める。
- 5 4にAの調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。
- 6 最後に粒マスタードを加えてさっと炒め合わせる。

材料（4人分）

- | | | | | |
|-----------|-------------|---|----------|---------|
| ・ゴボウ | 1/2 本（100g） | A | 酢 | 大さじ 2 |
| ・タマネギ | 1/2 個（100g） | | 砂糖 | 大さじ 1/2 |
| ・豚肉（こま切れ） | 100g | | 塩 | 小さじ 1/3 |
| ・粒マスタード | 大さじ 3 | | ・オリーブオイル | 大さじ 1 |



1人分栄養価

エネルギー 130kcal、たんぱく質 6.7g、脂質 7.4g、食塩 1.0g

料理のワンポイント

食物繊維を多く含むゴボウを使ったよくかむレシピです。今が旬の新ゴボウは香りが風味がよいのが特徴です。

第3次島原市食育推進計画（令和2年～令和6年）

～豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい食のまち、しまばら～

「食」を通して、家庭・地域・学校・行政・その他の関係機関がつながり、子どもから高齢者まですべての市民が健全な食生活を自ら実現し、生涯にわたって生き生きと生活できる豊かな暮らしを実現することにより、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を図ります。

①現状と目標 ※食育に関する意識調査（令和元年5月、15歳～84歳の市民4000人を対象に実施）より

数値目標項目		第2次 (平成26年)	現状 (令和元年)	調査結果	目標値
食育に関心のある人		69.9%	74.9%	増加傾向	90%以上
食育の取り組み活動に参加する人		—（未実施）	13.2%	少ない	18%以上
毎朝朝食を食べる人	市民	88.4%	84.0%	全世代で 減少傾向	90%以上
	中学生	88.9%	88.4%		95%以上
	小学生	94.9%	90.4%		95%以上
地産地消に取り組む人		79.0%	52.2%	減少傾向	57%以上

②食育推進の合言葉「しまばらぐぞうに」

基本理念の実現に向け基本方針を8つ設定しました。

<基本理念>

<基本方針>

豊かな自然の恵みを生かす
元気で楽しい食のまち、しまばら



し	生涯食育社会の構築
ま	孫に伝えよう！郷土の料理、家庭の味
ば	バランスの良い食事で生活習慣病予防
ら	ライフステージやライフスタイルに応じた食育の推進
ぐ	ぐるりとつなぐ食育の環 生産から食卓までの一貫した食育体験活動の充実
ぞ	増幅しよう食の安全・安心への意識
う	海の幸、山の幸、しまばらの食を広めよう
に	にっこりと食卓を囲んで家族の団らん

③7つのライフステージに応じた目標設定

目標達成に向けて実践しましょう。

ライフステージ	目標
①妊娠期	食事や生活習慣の見直しで、安心したマタニティライフを目指す
②乳幼児期	生活リズムを整え、食への興味をもつ
③学童期	生活リズムを確立し、食に関する体験活動に参加する
④青年期	食育への関心を高め、食の選択能力を身に付ける
⑤壮年期	ワークライフバランスを見直して、家庭を中心とした食育を実践する
⑥中年期	生活習慣病予防のための食生活を実践する
⑦高齢期	適正体重を維持し、生活習慣病の重症化予防に努め、食べることを楽しむ

小児の日曜診療所



63-0202（受付時間のみ）



※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30

本計画の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



<https://www.city.shimabara.lg.jp/page6645.html>

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています