

予防接種は  
お済みですか?

## 高齢者 肺炎球菌

高齢者肺炎球菌予防接種の接種期限は3月30日(土)です。対象の方には接種券を送付していますので、接種が済んでいない方は期限までに接種を受けてください。接種券を紛失された方、転入などで接種券が届いていない方は健康長寿課健康推進係までお問い合わせください。

### 本年度対象者

いままでに肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがない方で、以下の①または②に該当する方。

- ①
- 65歳 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
  - 70歳 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
  - 75歳 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
  - 80歳 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
  - 85歳 昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生
  - 90歳 昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生
  - 95歳 大正12年4月2日～大正13年4月1日生
  - 100歳 大正 7年4月2日～大正 8年4月1日生

- ②
- 60歳以上65歳未満の方で、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る免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当する方。

健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

## 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

### 健康あきたかた21推進中! 悩みや問題を抱えている人はいませんか? 3月は「自殺対策強化月間」

春は進学や就職、転勤などでこころの調子を崩しやすい時期です。解決が難しい問題や悩みなどは、誰かに助けを求め、周囲に相談できる相手がいなるときは、相談窓口にご相談してみましょう。

#### からだに表れるこころの異変



#### かけがえのない命を守るために

周囲に悩みや問題を抱えて辛い思いをしている方はいませんか? 地域みんなで生きやすい社会を築くためには、周囲の方がいつもと違うことに「気付く」、しっかり気持ちを「聴く」、相談機関に「つなぐ」そして「見守る」ことが大切です。

#### 相談窓口



健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン42-5633

広島県西部保健所広島支所保健課 ☎082-513-5521

県立総合精神保健福祉センター(面談相談のみ) ※要予約 ☎082-884-1051

こころの電話 ☎082-892-9090

月・水・金(祝日・12月29日～1月3日を除く) 9時～12時、13時～16時30分

健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

毎月19日は  
食育の日

安芸高田市食生活改善推進協議会は地域のサロンや老人クラブ、男性料理教室、子育てサークル、小中学校などの料理教室で食を通しての健康づくりを推進する活動を行っています。各地域で行う料理教室、講習会にお気軽にご参加ください。

レシピ

### 鶏ささみのねぎ焼き

【材料(4人分)】 エネルギー: 164kcal 塩分: 0.6g

- 鶏ささみ.....4本
- ねぎ.....80g
- 塩.....少々
- ピザ用チーズ...80g
- こしょう.....少々
- バター.....10g
- 小麦粉.....大さじ2

#### 【作り方】

- ①ささみは筋を取り、観音開きにして、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ②小口切りにしたねぎとピザ用チーズを合わせる。
- ③熱したフライパンにバターを入れ、ささみの開いた方を下にして焼く。
- ④焼き色がついたら裏返して、ささみの上に②のをせ、ふたをして2～3分焼いて、火を止めて蒸らす。  
※ねぎの代わりに、わけぎやパセリなどでも良い。



向原町本通り老人クラブの皆さん



健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

参加費無料

## 江の川健康ウォーク

希望者にはウォーキング終了後に骨密度測定・握力測定を行います。

時間	3月16日(土) 9時開会(受付:8時30分～9時)
集合場所	吉田中学校 体育館
対象	安芸高田市民又は市内勤務者(小学生以下は保護者同伴)
参加費	無料
申込	健康長寿課健康推進係へ、申込書または電話で申し込みください。
申込期限	3月8日(金)

3キロコース 吉田中学校～岩の城橋～港橋～毘沙門橋～1.5km地点で折返し

6キロコース 吉田中学校～岩の城橋～港橋～毘沙門橋～大江橋で折返し

健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633