

# 65歳を過ぎたら肺炎予防



肺炎は、日本人の死因第3位。しかも亡くなる方の95%以上は65歳以上です。

～肺炎球菌ワクチンをご存知ですか？～

肺炎球菌ワクチンとは、肺炎球菌によって引き起こされるいろいろな病気(感染症)を予防するためのワクチンです。肺炎球菌ワクチンの接種により、肺炎球菌による肺炎の8割に効果があるといわれています。

## 町では、肺炎球菌ワクチン接種費用の助成をしています

### 助成対象者

- ①町内に住所を有し、接種日において満65歳以上の方
- ②十分な意思確認ができ、この予防接種を希望する方
- ③今までに鏡野町肺炎球菌ワクチンの助成を受けたことのない方

### 助成額

1人1回 4,000円 (生涯通じて助成は1人1回です。)  
※生活保護受給者の方は全額助成です

### 助成手続き

接種を受ける前に、助成の申請手続きが必要です。(印鑑が必要です。)  
保健福祉課(保健指導推進センター)または、各振興センターへお越しください。

### その他 (注意事項)

接種前に、予防接種の効果・副反応等の説明など、医療機関にご相談ください。  
1回の接種で効果は5年以上にわたって持続するといわれています。  
※再接種を行う場合は、医療機関で必ずご相談ください。

## 冬野菜をおいしく食べよう!

冬野菜は、体を温め、免疫力を高めて風邪予防に効果があるとされています。

旬の食材を旬に摂ることは、安価でおいしいだけでなく、栄養価も高く、体にもいいです。野菜には、それぞれ効果があるので、1日に350gを目標にしていろいろな種類の野菜を摂るようにしましょう!

(おいしく食べたい冬の野菜には、白菜・大根・かぶ・ほうれん草・ごぼう・小松菜・長ねぎなどがあります。)



### 冬野菜のあんかけ (2人分) [1人分153kcal]

|             |               |
|-------------|---------------|
| 白菜 …… 3枚    | サラダ油… 大さじ1/2  |
| 小松菜 …… 2株   | しょうゆ… 大さじ1    |
| にんじん …… 40g | 酒 …… 大さじ1     |
| 長ねぎ …… 1本   | みりん …… 大さじ1   |
| しいたけ …… 1枚  | 塩 …… 小さじ1/4   |
| 豚肉 …… 50g   | 水 …… 100cc    |
| しょうが …… 少々  | かたくり粉 …… 大さじ2 |

### 《作り方》

- ①白菜、小松菜は3cmくらいの食べやすい大きさに切りそろえる。
- ②にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め切り、しいたけはスライスしておく。
- ③豚肉は1cm幅、しょうがはみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・肉を炒め、色が変わったら、白菜・にんじん・長ねぎ・しいたけ、最後に小松菜を加えて炒める。
- ⑤しょうゆ・酒・みりん・塩で調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。