

# 健康 センター だより



今月の健康俳句

次の曲 手から合はせり 盆踊 安藤 亮子

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

## 子宮頸がん予防接種について

子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症) 予防接種の公費で接種可能な期間が限られる対象者の接種方法についてお知らせします。

対象者

① 高校1年生相当の女子

(平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの女子)

② キャッチアップ対象者

(平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性)

接種期限 令和7年3月31日(月)

接種方法

一般的な接種方法

2価(サーバリックス)

1か月の間隔をおいて2回おこなった後、1回目の注射から6か月の間隔をおいて1回おこなう。

4価(ガーダシル)

2か月の間隔をおいて2回おこなった後、1回目の注射から6か月の間隔をおいて1回おこなう。

9価(シルガード)

2か月の間隔をおいて2回おこなった

後、1回目の注射から6か月の間隔をおいて1回おこなう。

2価(サーバリックス)

1か月以上の間隔をおいて2回おこなった後、1回目の注射から5か月以上、かつ2回目の注射から2か月半以上の間隔をおいて1回おこなう。

4価(ガーダシル)

1か月以上の間隔をおいて2回おこなった後、2回目の注射から3か月以上の間隔をおいて1回おこなう。

9価(シルガード)

1か月以上の間隔をおいて2回おこなった後、2回目の注射から3か月以上の間隔をおいて1回おこなう。

問合せ先 健康課 ☎94-0053

いきいきけなぐり

## 粋々健康ライフ講座

人生をイキイキ、元気に生きる

「現代療生活法」を学ぶ

日時 12月7日(土)

午前9時30分から11時30分

場所 ほほえみプラザ4階

ほほえみホール

講師 医師

対象 町内にお住いの方

定員 70名程度(先着順)

持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

申込み期限 12月3日(火)

申込み先 健康課 ☎94-0053



▲「人生会議」紹介動画 (YouTube が開きます)



▲尾北医師会ホームページ・在宅医療・介護の紹介

想いを伝えることができる「今」、私らしい暮らしを続けるために、「人生会議」してみませんか



▲リーフレット 届け！私の想い

年齢を問わず、誰もが命に関わる大きな病気やケガで、突然自分の意思を伝えられなくなる可能性があります。「人生会議」とは、そのような「もしもの時」に備えて、将来の医療やケアの希望、あなたが大切にしたいことなどを、家族や親しい友人、かかりつけ医やケアマネジャー等の医療・ケア専門職と一緒に考え、話し合い、記録に残しておくことをいいます。

「人生は選択の連続である」という言葉があるように、私たちは子ども頃から選択を繰り返して、今の自分があります。みなさんも日頃から大切にしている思いや価値観をもとに、時に家族や大切な人と相談しながら様々な選択をしてきたのではないのでしょうか。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。人生の最期まで「私らしい暮らし」を続けるために、「人生会議」をしてみませんか。

在宅医療・介護の推進に取り組む尾北医師会では、ホームページで「人生会議」をわかりやすくご紹介しています。ぜひご覧ください。

問合せ先 尾北医師会

地域ケア協力センター

☎95-7027

# 「食育」って子どもだけじゃない！

食育とは… 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの（食育基本法）。  
ゆえに、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものです。



いい にほんしょく

## ■ 11月24日は『和食の日』です

食事のバランスは、整っていますか？主食（ごはん）、主菜（魚や肉、卵）、副菜（野菜、きのこ類、海藻）をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります！

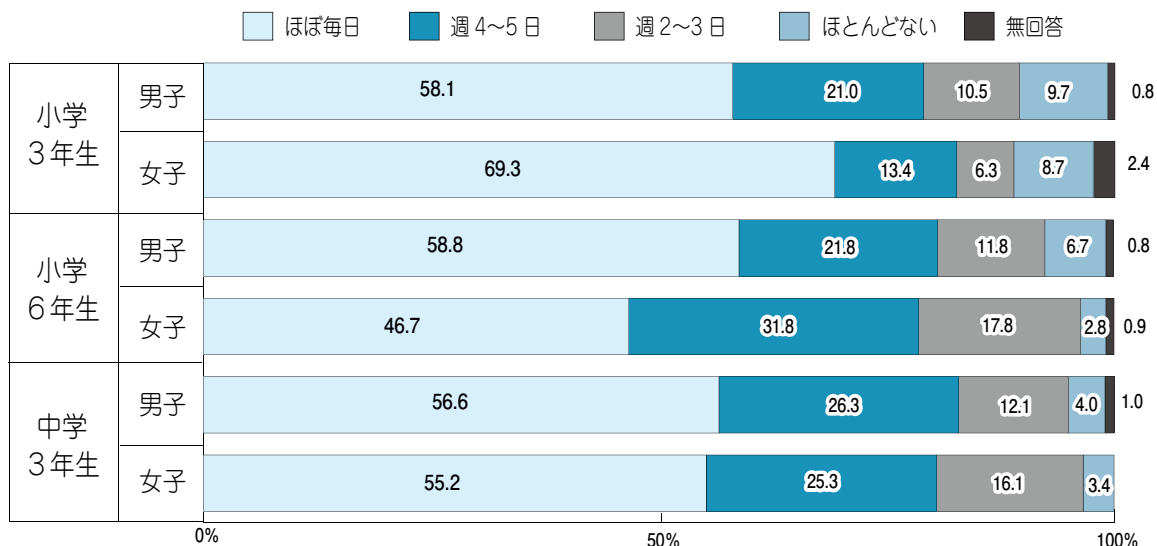
### 和食の特徴

- 一汁 汁物
- 一菜 メインとなる肉や魚
- 二菜・三菜 野菜、きのこ、海藻類



一汁三菜を基本とするスタイルは主食・主菜・副菜がそろえやすく、エネルギーや栄養素のバランスがとれ、「うま味」を活かした油脂の少ない食生活が健康によいとされています。

今年度、小中学生におこなった「生活習慣に関するアンケート調査」によると、学校の給食以外に家庭で「主食・主菜・副菜のそろった食事」をする回数が週に何日ありますかという適切な量と質の食事の摂取状況は以下のとおりでした。



できるだけ欠食（食事を抜く）をしないこと、食べるときは1品だけにならないようにすること、1品で済ませる食事が続かないようにすることなど、日々の心がけで食事の内容は変えられます。

定食型のお膳をイメージして、食べるものを組み合わせてみましょう。

11/25 月

家庭用レシピを、町内の保育園や児童センター、健康課窓口、戸籍保険課窓口で配布します。  
※献立内容は予定と異なることがあります

#### 小中学校給食メニュー

- ◎ご飯（あいちのかおり）
- ◎たらこの幽庵焼き
- ◎ひじきの炒め煮
- ◎五目汁

#### 保育園給食メニュー

- ◎ご飯
- ◎厚揚げの和風煮
- ◎小松菜のおかか和え



おうちでも手軽に作れる  
レシピを公開しています



## ■ 毎月19日は「おうちでごはんの日」

学校給食や和食を話題に家族で話をしてみませんか？

【いのち】をいただく感謝をこめて、  
「いただきます」「ごちそうさま」を。

