

はしか・風しん 受けよう 予防接種!

予防接種には、予防接種法によって対象者や接種期間・回数が決められている定期の予防接種と、それ以外の任意の予防接種があります。予防接種は効果の高い予防手段です。健康を守るために正しく理解して受けるようにしましょう。

はしか(麻しん)と風しんの 予防接種は混合ワクチンです。 2回接種

はしかと風しんは人から人へ移る感染症です。特にはしかは大変感染力が強く、はしかにかかると肺炎や脳炎を引き起こしたり、時には命を落とすこともある大変恐ろしい病気です。はしかの予防は、予防接種を受けることです。はしか(麻しん)と風しんの両方を予防する混合ワクチンがあり、免疫を確実につけるために平成18年度から、接種回数は2回となりました。

- 1回目... 1歳のお誕生日を迎えたら、できるだけ早く予防接種を受けるようにしましょう。
- 2回目... 来年の4月に小学校に入学する予定の幼児、中学校1年生と高校3年生の年齢に当る人です。

定期予防接種の対象者は無料 予診票に記入して!

今年度のはしか(麻しん)風しん予防接種の対象となっている人は、平成24年3月末まで無料で予防接種を受けることができます。3月末に送付された予診票を持参して、体調の良い日にできるだけ早く医療機関で受けるようにしましょう。



2回目SA予防接種を
忘れずに受けよう

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

健康な生活を送ろう



平成23年度の定期予防接種(麻しん・風しん)の対象者			※対象年齢以外の方は任意接種(有料)で受けることができます
1 回目	第1期	生後12カ月から生後24カ月未満	1歳になってから、1回接種します。
	第2期	小学校入学前の1年間にある幼児(年長児) (平成17年4月2日から平成18年4月1日の間に生まれた人)	
2 回目	第3期	中学1年生の年齢に相当する者 (平成10年4月2日から平成11年4月1日の間に生まれた人)	平成23年4月1日から 平成24年3月31日までの間に、 1回接種します。
	第4期	高校3年生の年齢に相当する者 (平成5年4月2日から平成6年4月1日の間に生まれた人)	



地産地消レシピ... らっきょうカツ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 219kcal
たんぱく質 11.5g 脂質 11.8g
カルシウム 13mg 塩分 1.3g

材料 (4人分)
らっきょうの甘酢漬 20~30粒
豚ロースの薄切り 200g
揚げ油 適量
豆板醤 適量
小麦粉 適量
溶き卵 適量
パン粉 適量

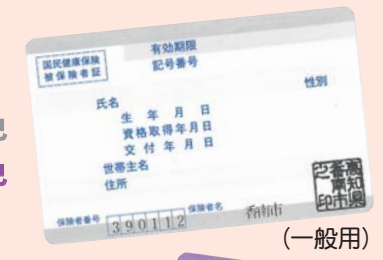
作り方
1) 広げた豚肉に豆板醤を薄く塗る。
2) ①にらっきょうの甘酢漬を2~3粒のせて巻く。
3) 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にしっかりと衣をつける。
4) 鍋に油を入れ、170℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
5) ④を食べやすく切って盛る。

らっきょうちゃんのワンポイント
★豆板醤は塗りすぎないように気をつけましょう。辛さが苦手な人は、コチュジャンを使っても美味しいですよ。らっきょうは古川の特産品です。

新しい保険証は届きましたか?

3月下旬に、平成23年度の世帯員全員の新しい保険証(灰色または紫色)をピンクの封筒に入れて郵送しています。お手元に届いていないなど、ご不明な点はお問い合わせください。※重なっている場合がありますので、十分ご確認ください

- 保険証の色が変わりました
- 一般被保険者...22年度:黄色 → 23年度:灰色
- 退職被保険者...22年度:茶色 → 23年度:紫色



70~74歳の人がある世帯の方へ

世帯に70~74歳(高齢受給者)の人がある場合、窓口負担1割の新しい高齢受給者証(ハガキ大でピンク色)を同封しています。ただし、窓口負担3割の現役並み所得者の人は、引き続き現在お持ちの受給者証(有効期限が7月31日)をお使いください。※ご面倒ですが、古い保険証・受給者証は、市役所市民保険課・各支所までお返しください

4月のコクホ

国民健康保険にご加入の人へ

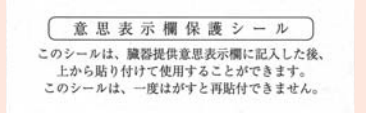
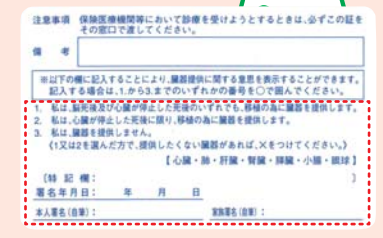
保険証の切り替えの時期です。3月下旬に、新しい保険証を皆さんのお宅に郵送しました。今月は、新しい保険証や、保険証の裏面に新設された臓器移植に関する意思表示欄などについてお知らせします。

◆問い合わせ...市民保険課 ☎57-8506

保険証の裏面に臓器提供意思表示欄ができました



臓器の移植に関する法律が改正され、被保険者の皆さんに臓器移植についての知識や理解を深めてもらうため、平成23年度の保険証の裏面に臓器移植に関する意思表示欄を新しく設け、臓器提供についての意思表示を記入することができるようになっています。臓器移植についてご理解をいただき、少しでも多くの方の臓器提供意思表示へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



臓器移植についての詳細は「(社)日本臓器移植ネットワーク」までお問い合わせください。☎0120-78-1069 ◆ホームページ: <http://www.jotrn.or.jp>

部分に保護シールを貼付できます

こんな時には届け出をしてください

春は生活環境が変わる季節です。就職や退職など健康保険が変わるときは、国保への届け出を忘れずをお願いします。

このような時は届け出を	手続きに必要なもの
就職などで新しく健康保険ができた、または家族の健康保険の扶養になったとき	・印鑑 ・今まで使っていた国保の保険証 ・新しく加入した健康保険などの保険証
退職などで健康保険がなくなった、または家族の健康保険の扶養でなくなったとき	・印鑑 ・加入していた健康保険などの喪失日が分かる書類(資格喪失証明書や離職票など)

※その他、出生や死亡、転入出などの際にも届け出が必要です

臓器提供にご理解をお願いします

