

# 健診へ行こう!



インフルエンザは普通の風邪とよく誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱が出るだけでなく関節痛などの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、場合によっては重症化、合併症を引き起こす恐れもあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

# インフルエンザ

◆流行時期は12月～3月

◆インフルエンザの予防

- ①栄養と休養を十分にとる
- ②流行前に予防接種を受ける
- ③人ごみを避ける
- ④適度な温度、湿度を保つ
- ⑤マスクを着用する
- ⑥手洗いとうがいをする

◆病気に  
かかってしまったら

- ①早く病院で受診し、治療を受けましょう
- ②安静にして、睡眠を十分にとりましょう
- ③部屋の湿度を適度に保ちましょう(湿度60～70%)
- ④水分を十分にとりましょう

◆感染経路

患者のくしゃみや咳のしぶきを直接吸い込んで感染する場合と、床などに落ちたウイルスがほこりとともに舞い上がり、それを吸い込むことで感染する場合があります。

## 予防接種

子ども

乳幼児期はワクチンの効果が成人より弱いので、乳幼児だけでなく周りの家族が予防接種をして、うつさないようにしましょう。13歳未満は1～4週の間隔を置いて2回の予防接種が必要です。

一般

13歳以上は1回の接種です。医療機関によって接種料金が異なりますので確認して受診してください。



高齢者

本人が接種を希望した場合費用の一部を補助します。

【対象者】

- 65歳以上の高齢者
- 60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に身体障害者手帳1級相当の障害がある人など

【期間】10月1日(水)～12月31日(水)

【実施場所】高知県内の委託医療機関

※希望する医療機関へ事前に問い合わせをしてから受診してください。(本人確認のため健康保険証などを持参)

【自己負担】1000円

- 生活保護受給者は自己負担金の免除制度があります。
- 接種前に申請してください
- 申請窓口…市福祉事務所(のいちふれあいセンター) 健康対策課(赤岡支所)・各支所
- 申請…原則本人のみで印鑑持参

# おおきくなーれ!!

みてみて!うちの子

人と人のつきあいの始まりは「あいさつ」です。あいさつをしなければ人と知り合うことはできない。

昔、家内と二人で行った上高地での出来事、すれ違うだけの人が「こんにちは」と元気なあいさつが飛んできた。不思議な気持ちになったのは言うまでもない。



今までに経験したことの無い清涼感ある感覚をおぼえた。思えば都会の真つ只中ですれ違っただけでは誰もあいさつはしない。知らん顔ですれ違い、通り過ぎるだけである。都会ではそれが当たり前で自然だから不思議でもなんでもない。

都会の喧騒を離れて田舎暮らしを始めた時、道ですれ違った人から「こんにちは」のあいさつが飛んできてくる。当たり前のように...

## ひとりごと

ひとりごと

筋肉が緩み、時候のあいさつで初めてお付き合いが始まり、段々打ち解けて行くうちに、

だ理解し難い言葉が多々あるが、気楽に時が解決してくれ、るだろつと思っている。もちろん、いろんな人の間に、自分で多くを聞き取ったり、自分

持ち前ののんきさで、頑張りすぎずに頑張ろう...ひとりごと。

(夜須町・きわむ)

『おおきくなーれ』コーナーでは2歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。■総務課秘書広報係 ☎ 56-0511

## 秋の行政相談週間 10月20日(月)～26日(日)

ご相談ください!  
あなたのまちの行政相談委員へ

毎日の暮らしの中で行政の仕事について苦情や要望はありませんか?困っていることがありましたら、行政相談をご利用ください。総務省では毎年10月に「秋の行政相談週間」を設け、多くの皆さんに相談していただけるよう、各種行事を行っています。本市においても、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が1日行政相談所(無料・秘密厳守)を開設します。困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

日程	時間	場所	行政相談員
10月10日(金)	10時～15時	夜須福祉センター	宗園 良一
		吉川総合センター	島崎 則彦
10月23日(木)	10時～15時	赤岡支所	松井 美予子
のいちふれあいセンター		筒井 作郎	
10月24日(金)		香我美保健福祉センター	藤田 定治



問い合わせ 総務省高知行政評価事務所 ☎ 088-824-4100

## エリンギの わさびあえ



1人分の栄養価  
エネルギー 21kcal 脂質 0.3g  
たんぱく質 2.8g 塩分 0.7g

材料(4人分)

- エリンギ 250g
- 三つ葉 1束
- もみのり 適量
- わさび 小さじ1強
- しょうゆ 大さじ1
- だし汁 大さじ1

## How to cook

- 1 エリンギは縦半分に切って、油をひかずにフライパンで焼きます。食べやすい長さで切って、手で裂きます。
- 2 三つ葉は2～3cmに切って、さつと湯通しします。
- 3 エリンギと三つ葉を(A)の調味料であえて、器に盛り、もみのりを上に飾ります。\*エリンギの代わりにしいたけで作ってもおいしいです。

**エリンギ**...は肉質がしっかりしているので焼くことにより、水分がとんで一段と歯ごたえがよく、うま味も凝縮されます。三つ葉とあえることで、きのこ独特の臭みがとれ食べやすくなります。

