



保健センターだより

No.420

新年度が始まります！

朝日を浴びて、朝ごはんを食べて、こころもからだも元気アップしましょう♡

おばあちゃんの知恵袋 (食育サポーターの簡単レシピ)

不定期掲載！
次回もお楽しみに♡

季節野菜のアレンジレシピ、保存方法、栄養価など“おばあちゃんの知恵”を紹介します！

今回の食材は・・・一足早く、春を告げる野菜のひとつ「菜の花」です！

◆どんな栄養があるの？

- ・辛み成分 (イソチオシアネート)・・・免疫力を高める、抗がん作用
- ・ビタミンC、βカロテン・・・免疫力を高める、美肌効果、傷や炎症の治りをよくする効果

◆菜の花の栄養をとるコツ

- ・油と一緒に摂取する (βカロテンの体内への吸収率がアップ)
- ・茹でる時間は短めに (ビタミンCの流出を抑えることができる)



◆菜の花のからし和え

- <材料> 4人分
- ・菜の花 200g
 - ・からし 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1強



<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、菜の花を3分程塩茹でする。流水で冷やして絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①と残りの材料を入れ、混ぜ合わせる。

◆菜の花としらすの混ぜごはん

- <材料> 4人分
- ・米 2合
 - ・■だし汁 2合目盛り
 - ・■酒 大さじ2
 - ・■塩 小さじ1
 - ・菜の花 150g
 - ・しらす干し 40g
 - ・卵 2個
 - ・塩 少々



<作り方>

- ①炊飯器に米、■を入れ、ひと混ぜし、炊飯する。
- ②菜の花は、熱湯でさっと塩茹でし、流水で冷やして絞り、1cm長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、塩少々を加えた溶き卵を流し入れ、手早くかき混ぜながら、炒り卵にする。
- ④ご飯が炊き上がったなら②③、しらす干しを加え、混ぜる。

春野菜独特の苦味は、老廃物を身体の外に出してくる解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあります。



福崎町健康づくり推進協議会委員を募集します

福崎町では、健康づくりや食育を推進するにあたり、多くの方の意見や提言を幅広く反映させるため、住民代表、各関係者等で構成する福崎町健康づくり推進協議会を設置します。

この度、協議会に住民代表として1名の委員を募集します。健康づくりや食育に関心のある方は、ぜひご応募ください。

募集人数 1人 (応募者多数の場合は抽選) 任 期 委嘱の日から2年間

応募資格 ○町内在住の20歳から78歳未満の人 (令和5年4月1日現在)

○平日に開催する会議に出席できる人

応募方法 指定の応募用紙により、持参、郵送、eメールで提出してください。

※応募用紙は、保健センター、ほけん年金課窓口にあります。

(ホームページからダウンロード可) 応募締切 5月19日(金)

申し込み・問い合わせ先 福崎町保健センター 〒679-2204 福崎町西田原1397-1
☎22-0560 (内線360~363) / ✉kenkou@town.fukusaki.lg.jp

☆会員募集中☆

「福崎町いずみ会」

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、バランスのとれた食生活の普及活動を行っているボランティア団体です。

昔ながらの手作り味噌などの保存食作り、野菜の収穫体験、外部研修など、会員の交流を大切に楽しく活動しています。

食育教室では、幼児から高齢者など幅広い世代の人に旬の食材を使った季節感のある調理実習を行い、食の大切さや料理の楽しさを伝えています。みなさんの笑顔が私たちの元気の源です。

ぜひ一緒に活動してみませんか？



興味のある方は保健センターまで連絡ください

令和5年4月から

9価の子宮頸がん(HPV)ワクチンが
公費で受けられるようになりました

現在、2価と4価のワクチンが定期接種の対象となっていますが、この度、9価のワクチンが定期接種として公費で受けられるようになりました。

子宮頸がんの原因となるウイルスにはいくつかの種類があり、9価のワクチンは、このうち9種類のウイルスの感染を防ぐワクチンです。その中でも、子宮頸がんの原因の80~90%を占める、7種類のウイルスの感染を予防することができます。

接種については、厚生労働省ホームページ等を読んで、ご検討ください。また、HPVワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の機会を逃した人についても、公平な接種機会を確保する観点から、定期接種と同様に接種ができます(キャッチアップ接種)。

予防接種を受けることで、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐことができます。詳細については、保健センター(☎22-0560)までお問い合わせください。

令和5年4月から

一般不妊治療、特定不妊治療の助成が始まりました

【対象となる人】

- (1) 一般不妊治療又は特定不妊治療を行った期間及び申請日に、福崎町に住所がある夫婦。
- (2) 治療開始日の妻の年齢が43歳未満であること。
- (3) 医療保険各法のいずれかの医療保険に加入していること。
- (4) 一般不妊治療又は特定不妊治療に要する費用について、他の自治体から助成を受けていないこと。
- (5) 夫婦の双方又はいずれか一方が町税等町の徴収金を滞納していないこと。

【助成内容】

区 分		助成内容・回数		助成金額
一般不妊治療	・不妊検査 ・一般不妊治療 (タイミング法、人工授精)	内容	不妊検査、一般不妊治療で医師が認めたもの	自己負担額の1/2、 1年度上限5万円
		回数	1年度1回限り	
特定不妊治療	・体外受精 ・顕微授精 ・男性不妊手術 ・先進医療 (保険診療との併用が認められている治療)	内容	・保険適用が認められている治療 ・保険診療との併用が認められている先進医療	自己負担額の1/2、 治療1回上限10万円
		回数	・妻の年齢が40歳未満の場合 …1子につき最大6回まで ・妻の年齢が40歳以上43歳未満の場合 …1子につき最大3回まで ・男性は年齢制限なし	

申請に必要な書類様式は保健センターでお渡し、またはホームページからダウンロードできます。

問い合わせ先 福崎町保健センター ☎22-0560 (内線361)

保健センター4月定例行事予定

(場所) 保健センター

内 容	日(曜)	受付時間	対 象
一般健康相談	10日(月)	9時30分~11時	一般希望者
母子健康手帳交付	月~土	8時30分~17時15分	妊 婦
すくすく相談	10日(月)	10時30分~11時30分	乳児希望者
		13時30分~15時	幼児希望者
3か月児健診	26日(水)	13時15分~13時45分	R5.1月生の乳児
4か月児健診	18日(火)	13時15分~13時45分	R4.12月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	12日(水)	9時45分~10時	R4.9月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	26日(水)	9時45分~10時	R4.6月生の乳児
1歳お誕生相談	10日(月)	9時30分~10時	R4.4月生の乳児
3歳児健診	19日(水)	13時15分~13時45分	R1.12・R2.1月生の幼児

第54回 町のせんせい『健康ひとことコラム』

『腸内細菌と健康』

城谷医院 城谷昌彦 先生



ここ数年注目されるようになった腸内細菌ですが、腸内細菌の個数では我々の体を構成する細胞の約100倍、遺伝子にすると1000倍もあり、しかも総重量が1.5~2kg程度と肝臓と同じくらいもあり、私たちの健康に大きな影響を与えている臓器の一つとして捉えられるようになってきました。つまり腸内細菌はただの同居人ではないということです。

その腸内細菌の働きとして、エネルギー源の供給、粘液の分泌を促し異物を体内に入れないようにするバリア機能、ビタミンの供給、免疫細胞の活性化など様々な働きがあり私たちの健康維持には欠かせないシステムを形成し、これを「腸内エコシステム」と呼びます。

自然環境においても、たとえばアマゾンなどの豊かな循環システムが環境破壊などでいったん壊れてしまうと、なかなか元には戻せません。荒廃したこのシステムを取り戻すには長い時間がかかり、小手先の対策では限界があります。実は腸内もこれと一緒にです。

腸内細菌の乱れが起きると腸内エコシステムが

高齢者肺炎球菌
(定期) 予防接種のお知らせ

対象者

- 今年度末(R6.3月末)に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人のうち、過去に一度もこの予防接種を受けていない人
- 60~64歳で、内部障害を有する人

接種費：2,000円(非課税世帯は免除)

接種期限：令和6年3月31日

- ◇対象者には4月上旬に予診票を郵送します。
- ◇肺炎球菌の予防接種を受け5年以上経過すると、任意予防接種として再接種が可能となります。かかりつけ医にご相談ください。

⚠ 注意

この予防接種を受ける前後2週間は、新型コロナウイルスワクチン接種ができません。接種間隔にご注意ください。

詳しくは保健センターにお問い合わせください。

令和5年度

もう提出しましたか？

町ぐるみ健診意向調査票兼申込書

意向調査票兼申込書は、青色の封筒で世帯主宛に郵送しています。お早めの提出をお願いします。

書類は保健センター窓口においているほか、町ホームページからもダウンロードできます。
※健(検)診は必ず事前の申し込みが必要です

破綻し腸管バリアの機能が低下、免疫の乱調、全身の慢性炎症など、腸に留まらず全身の疾患に関係してくるということが分かってきています。

具体的にはアレルギー疾患、自己免疫疾患、循環器疾患、腎疾患、消化器疾患などのほか、自閉症や認知症などの精神疾患との関連があることも指摘されています。最近の研究では「がん」などの発症にも腸内細菌が関与していることが明らかになってきました。

世の中には様々な食事療法がありますが、私たち日本人にとって健康的な腸内環境を維持するには、「まごわやさしい」が多くの人に適していると考えられます。

つまり、ま：豆類、ご：胡麻類、わ：わかめ・海藻類、や：野菜、さ：魚、し：椎茸・きのこ類、い：いも・根菜類、が良いとされており、これは昔ながらの伝統的な日本食ということになります。

◆福崎町民憲章◆

- 一、恵まれた自然を生かし、住みよい、調和のとれた町をつくりましょう。
- 一、豊かな伝統と歴史を守り、教養を深め、香りがよい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切にし、みんなで助けあい、豊かな心がふれあう町をつくりましょう。
- 一、心と体をきたえ、健康で、明るく楽しい町をつくりましょう。
- 一、くふうと努力を重ね、生きがいある、未来をひらく町をつくりましょう。

施設電話案内

役場・教育委員会 ☎②0560
 エルデホール ☎③1655
 文化センター ☎②3755
 図書館 ☎②3790
 生活科学センター ☎②4977
 体育館 ☎②1153
 西部子育て学習センター ☎②7830
 福崎子育て支援センター ☎②2308
 東部子育て学習センター ☎②1058
 サルビア会館 ☎②5848
 もちの木会館 ☎②1564
 保健センター ☎②0560
 文珠荘 ☎②4051
 春日ふれあい会館 ☎②5805
 社会福祉協議会 ☎③0300
 第1デイサービスセンター ☎③0310

第2デイサービスセンター ☎②6663
 在宅介護支援センター ☎②7134
 障害相談支援センター ☎⑤8575
 ホームヘルプステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎⑦0044
 もちむぎのやかた ☎③1500
 スポーツ公園 ☎③1292
 老人ホーム ☎②0412
 青少年野外活動センター ☎②0609
 給食センター ☎②0710
 歴史民俗資料館 ☎②5699
 柳田國男・松岡家記念館 ☎②1000
 駅前観光交流センター ☎①9060
 辻川観光交流センター ☎①9053
 企業会館 ☎②5902



まちのトピックス

もちもどー！知ってほしらもちまのいん

特産品のもち麦や地域農業に関心を深めてもらうことを目的に、もちむぎ麵打ち体験を行っています。
 2月に高岡小学校、八千種小学校の子どもたちが体験しました。生産者組合による紙芝居でもち麦の栽培や商品について学んだ後、子どもたちは一人ひとり自分の手で粉から麵を作り上げ、粉の感触やもちもちした食感を楽しみました。一般団体も申し込みますので、ぜひ体験してみてください。



高岡小学校



八千種小学校

問い合わせ先 農林振興課 農政係 (313・314)

■表紙写真の説明

福崎浄化センター東側の広場に新しく大型複合遊具等が設置されました。(関連記事2ページ)

高岡幼稚園のみんなも「楽しい」「また来たい」と大喜び。これからもルールをまもってなかよく利用しましょうね。

(福崎町広報委員会・内線220)

町民のうごき

世帯数 7,883世帯 (前月比 -3世帯)	人口 18,723人 (前月比 -6人)
男 9,018人	女 9,705人
出生 7人	死亡 20人
令和5年2月末現在	