

■発行

登別市 保健福祉部健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

インフルエンザが流行しています！

例年、12月～3月はインフルエンザが流行する時期です。ここ数年マスクを着用していたことでインフルエンザの免疫がない人が増えており、今年は例年にない早さで流行が拡大しています。

インフルエンザについて正しい知識を持ち、日ごろから予防対策を心がけましょう。



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
症 状	高熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感 ^{けんたい} や関節の痛みなどの 全身症状	鼻水、のどの痛みなどの 局所症状 で、インフルエンザほど高熱が出ないことが多い
症状の重さ	重症化すると子どもはインフルエンザ脳症、高齢者は肺炎を引き起こすこともある	重症化することはあまりない

インフルエンザの予防

○手洗いと消毒

流水・石けんによる手洗いと、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。手洗いや消毒はインフルエンザ以外の感染症の対策にもなります。

○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って湿度を50～60%に保つと効果的です。

○十分な休養とバランスのとれた栄養をとる

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日頃から心掛けましょう。

○人ごみへの外出を控える

特に高齢者、基礎疾患のある人、妊婦、乳幼児などは、流行期には人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。

○インフルエンザワクチンの予防接種

予防接種は、インフルエンザの発症する可能性を減らし、発症した場合も重い症状になることを防ぎます。13歳未満の人は2回接種、13歳以上の人は1回接種となります。



高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています

【実施期間】 令和6年1月31日まで

【対象者】 次の(1)または(2)に該当する登別市民の方

(1) 接種日に65歳以上(接種当日の満年齢)

(2) 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい(身体障害者手帳1級相当)のある方

【実施場所】 登別・室蘭市内で高齢者インフルエンザ予防接種を実施している医療機関

【自己負担金】 1,500円(1年に1回のみ)

※登別市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、市民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は無料です。なお、無料になる方は確認書類が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

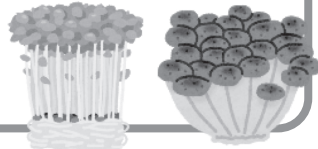


❀物価高を乗り切る!!家計も安心!野菜の選び方❀

食費や水道光熱費など、様々なものが値上がりする中で、寒い季節になると野菜類のさらなる値上げが心配されますが、野菜類には風邪予防や免疫力アップに欠かせないビタミンや食物繊維がたくさん含まれています。これからの季節をおいしく健康的に乗り切るために、野菜の選び方を工夫してみましょう。目標は野菜1日350g以上です!

○きのこ類・もやし・豆苗○

天候にも左右されない工場で栽培されているものが多く流通しているため、価格が安定していることが多いです。

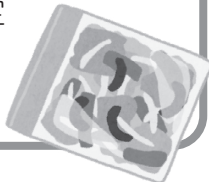


○冷凍野菜・乾物・缶詰○

栄養価の高い旬の時期に仕入れ・加工するため、生野菜に比べて安価です。皮むき・カット・下ゆでの処理が済んでいる商品が多く、料理の時間短縮にもなります。

○カット野菜○

スーパー・コンビニなどで売っているカット野菜は、夏場は割高に感じますが、農場と年間契約を結んでいるため価格が安定しています。鍋用・炒め物用・サラダ用など種類も豊富です。



○海藻・こんにゃくなど○

野菜ではありませんが、食物繊維が豊富に含まれる、海藻やこんにゃくもオススメです。かさ増ししたいときや、もう一品加えたいときは大活躍です。



冷凍野菜で作るトマトと豆乳のスープ

カットトマト缶	80g
冷凍カット野菜	400g
(ズッキーニ・じゃがいも・玉ねぎ・人参)		
(セロリ・黄ピーマン・赤ピーマン)		
コーン缶	40g
水	300ml
コンソメ	1個
調整豆乳	160ml

※冷凍野菜は凍ったまま使う。

- ① 鍋に豆乳以外の材料を全て入れ、アクを取りながら弱火で煮る。
- ② 野菜に火が通ったら、豆乳を加え、沸騰する前に火を止める。



切り干し大根は加熱しなくても食べられます

切り干し大根のサラダ

切り干し大根	30g
きゅうり	1/4本
にんじん	1cm
ツナ水煮缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
めんつゆ2倍濃縮	大さじ2
すりごま	大さじ1

- ① 切り干し大根は水に10分間漬けてもどしておき、きゅうり・にんじんは千切りにする。
- ② 調味料をボウルに混ぜ合わせる。
- ③ 水気を切った切り干し大根・きゅうり・にんじんと水気を切ったツナ缶を加え混ぜ合わせる。