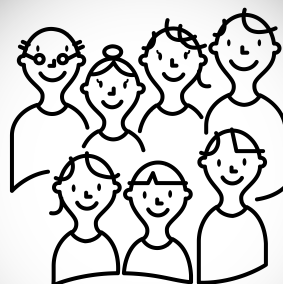


# さわやか

## 特定健診を受診予定の方へ

特定健診受診券の期限が、3月31日までとなっていますが、3月は健康診断が混むことが予想され期限内に受診できない場合がありますので、お早めに予約・受診することをお勧めいたします。

市立赤平総合病院地域医療科  
☎ 32-3211 内線352



市民健康ガイド

## お子さんの予防接種はお済みですか？

麻しん(はしか)は、とてもうつりやすく、免疫がないと大人もかかります。麻しん(はしか)にかかると肺炎や脳炎を引き起こすことがあり、1000人に1人程度の割合で命を落とすこともあります。さらに、10年ほどしてから「亜急性硬化性全脳炎」という重い脳炎が10万人に1人の割合で発生することが知られています。



### MR (麻しん・風しん混合) ワクチン

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| MR 1期 | 満1歳～2歳未満                      |
|       | 10カ月乳児相談時にお渡しした受診券付き予診票が必要です。 |

※将来2回目としてMR 2期(小学生入学前)があります。

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| MR 2期 | 平成15年4月2日生～平成16年4月1日生            |
|       | 受診券付き予診票が必要です。健康づくり推進係にお問合せください。 |

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| MR 3期 | 平成8年4月2日生～平成9年4月1日生         |
|       | 平成21年4月に郵送された受診券付き予診票が必要です。 |

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| MR 4期 | 平成3年4月2日生～平成4年4月1日生         |
|       | 平成21年4月に郵送された受診券付き予診票が必要です。 |

※MR 2期・3期・4期の方は、無料で受けられる最後の機会です。

### 二種混合(破傷風・ジフテリア) ワクチン

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 二種混合 | 満11歳～13歳未満(通常小学校6年生)             |
|      | 受診券付き予診票が必要です。健康づくり推進係にお問合せください。 |

2歳になると有料になりますのでご注意ください！

平成22年3月31日を過ぎると有料になりますのでご注意ください！

13歳になると有料になりますのでご注意ください！

## 保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

| 事業名      | 実施時間                 | 場所    |
|----------|----------------------|-------|
| こころの健康相談 | 2月18日(木) 14:00～16:30 | 滝川保健所 |

今月の  
お知らせ



## こんにちは！食改さん

(食生活改善推進協議会)

冬は野菜不足になりがちです。寒い冬、バランスの良い「豆腐入りいも団子汁」で身体もポカポカに！根野菜が豊富ないも団子汁で食物繊維とビタミン不足を解消し、寒い冬を乗り切りましょう！



豆腐入り  
いも団子汁

いも団子

じゃがいも ..... 60g  
木綿豆腐 ..... 16g  
片栗粉 ..... 20g  
小麦粉 ..... 8g  
塩 ..... 0.4g

豆腐入りいも団子汁

しめじ ..... 40g  
にんじん ..... 20g  
ごぼう ..... 20g  
ねぎ ..... 少々  
いも団子 ..... 12個  
だし汁 ..... 600cc  
塩 ..... 2.8g  
しょう油 ... 小さじ1 と 1/3

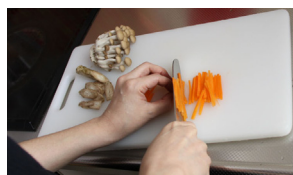
### 【作り方】

①じゃがいもは皮をむき、5分位水にさらして茹でる。



②茹で上がった水を切ってつぶし、片栗粉、小麦粉、塩、豆腐を加えてこね、丸める。

③しめじは石づきを除いて小房に分ける。にんじんは皮をむいて千切りにする。ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにする。ねぎは小口切りにする。



④だし汁に③の材料と、②のいも団子を入れ、火が通ったら塩としょう油で調味する。



## 献血車ひまわり号が やっできます



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血をすると後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。糖尿病関連の検査もありますので、この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

| 日程       | 場 所       | 時 間         |
|----------|-----------|-------------|
| 2月9日(火)  | 赤平市役所     | 10:00～11:20 |
|          | 平岸病院      | 12:30～14:00 |
|          | コープさっぽろ   | 14:30～16:30 |
| 2月10日(水) | ふれあいホール前  | 10:00～11:40 |
|          | ケアハウスすいこう | 12:10～13:00 |
|          | 市立赤平総合病院  | 14:20～16:30 |