

健康づくりの基本は「食べる力」です

はつらつとした人生を送るためには、体を維持するための「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」を毎日の食事から十分にとることが必要です。この、たんぱく質とエネルギーが不足した状態が「低栄養」です。

低栄養になると体の脂肪や筋肉が減り、身体機能が低下し介護が必要になったり病気になるやすくなります。

たんぱく質とエネルギーの素になる食べ物をしっかりととり、いつまでも自立した生活を送りましょう。



食べることを楽しみましょう

「食べる」とは栄養をとることだけが目的ではありません。それ以上に大切にしたいことは、「食べることを楽しむこと」です。たとえば、旬の物や好物を食べる楽しみや、食材を買いに行く楽しみなどがあります。また、「食べることを楽しむこと」には、心身両面の老化を防ぎ、生活の質を向上させる効果があります。

低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- ① **体を動かして食欲を増進させよう**
 運動や趣味、社会参加など、活動的な生活を送ると食欲が増します。
- ② **主食と主菜を毎日しっかり食べましょう**
 ご飯・パン・麺などの主食はエネルギーに、魚・卵・大豆製品などの主菜はたんぱく質の大切な供給源になります。
- ③ **脱水症状を予防するために水分を十分とりましょう**
 一日1.5リットルをめやすに、お茶や水など、こまめに水分をとるようにしましょう。
- ④ **家族や友人との会食の機会を増やそう**
 人と一緒に楽しく食事をするとうるさくなく食欲がわき、いろいろな栄養をバランスよくとれるようになります。



今年インフルエンザワクチン接種について

● 今年のワクチンについて
 今シーズンのインフルエンザワクチンは、2種類です。

- (1) 「3価ワクチン」：新型・A香港型・B型の3種を混合
- (2) 「1価ワクチン」：新型インフルエンザのみ

(1)、(2)のいずれかを選択して接種することになります。3種を混合した3価ワクチンは、例年流行する季節性のインフルエンザや昨シーズンに大流行した新型インフルエンザに対してどちらにも感染防止および重症化防止の効果も期待できますので、3価ワクチンの接種をお勧めします。

接種方法について

● 接種方法について
 昨シーズンのように優先接種対象者や接種スケジュールはありません。

接種期間は10月1日～来年3月末日までです。
 インフルエンザの流行時期やより有効性を高めるため12月末頃までに接種することをお勧めします。

接種回数と費用について

接種回数は、原則として13歳未満は2回、13歳以上は1回で、接種費用は次のとおり
 1回目 3,600円
 2回目 2,550円

※1歳未満の小児は十分な免疫を付けることが困難なため、有益性とリスクを考慮し、保護者が強く希望する場合のみ接種することができます。

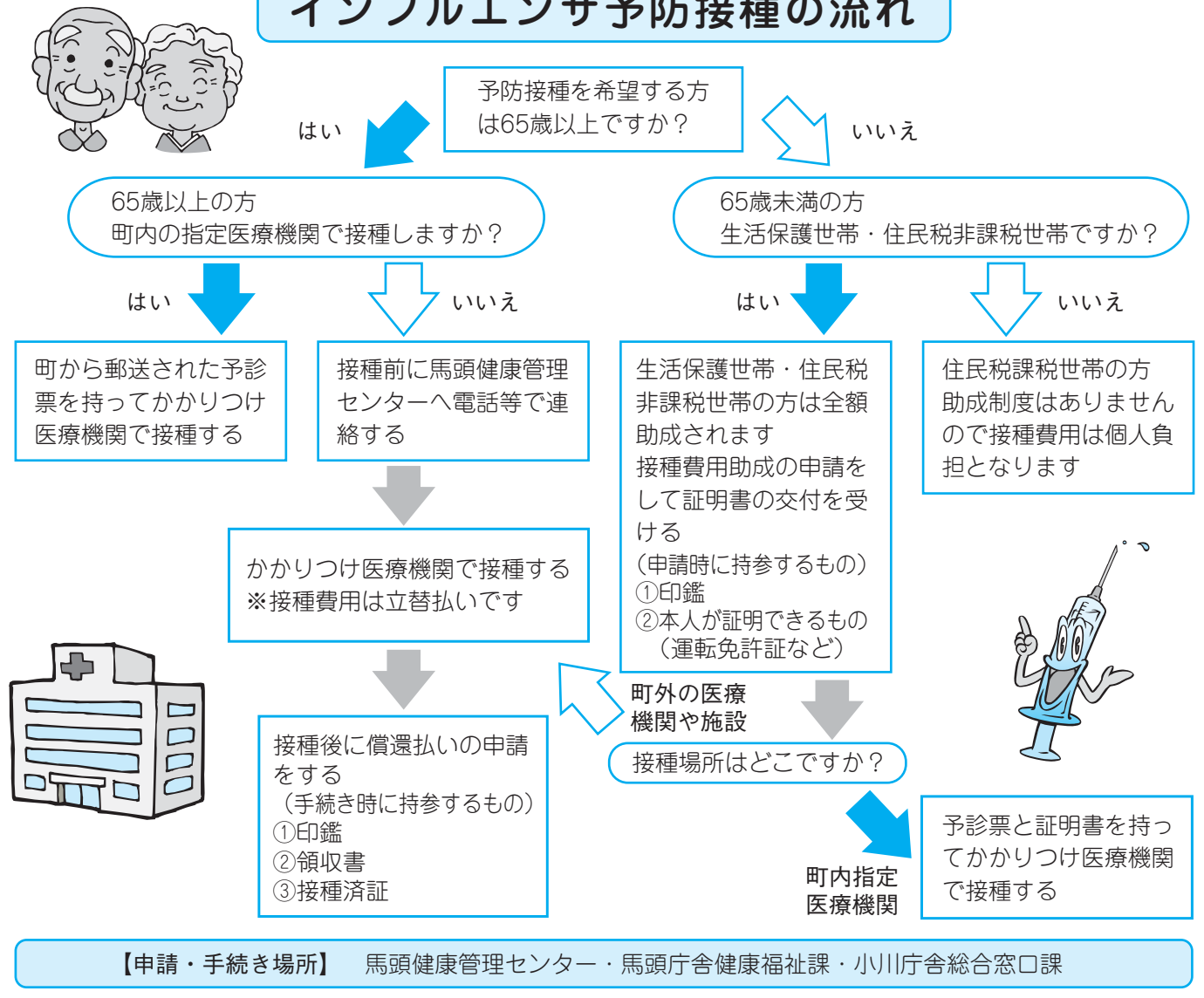
接種助成対象者と手続きについて

- ① 65歳以上の方
 - ② 60～64歳で心・腎・呼吸器系に障害を有する方またはヒト免疫不全の方
 - ③ 生活保護世帯の方
 - ④ 住民税非課税世帯の方
- ※手続きは下記の図を参考にしてください。

● 感染防止策を徹底してインフルエンザシーズンに備えましょう。

■ 問い合わせ
 馬頭健康管理センター
 ☎0287-92-1188

インフルエンザ予防接種の流れ



**子育て支援センター
 わがあゆ**
 ☎0287-96-5223

センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。
利用日時： 月曜日～金曜日
 9:00～12:00
 13:00～17:00



☆つくってあそぼう☆

10月27日(水) 10:00～
 どんぐりの実など、自然物や空き容器、紙などを使って遊べるものを作ってみよう！
 申し込みは、10月18日までです。



交流を深めてみませんか？

「おはよう！」「こんにちは！」のあいさつから、お母さんたち同士声をかけ合い、子育てのことなどお話ししてみませんか？通じ合えることがいっぱいあるかもしれませんね！

☆おはなし会☆

11月10日(水) 10:00～
 「反抗期の対応について」
 自我の芽生えに伴う反抗期について、大喜先生と一緒に語り合ってみませんか？