

広げよう
ママ友の輪

今月の
かもめっ子クラブ

- ◆郡山市◆ 5月8日(木) 10時～
郡山総合福祉センター
- ◆いわき市◆ 5月15日(木) 10時～
いわき市文化センター
- ◆南相馬市◆ 5月22日(木) 10時～
高平生涯学習センター



4月10日、郡山市

「みんなで元気！」
ロコモ予防教室

最近、家の中でつまづくことが多くなったり、階段を上るのに手すりを使ったりすることが増えていませんか。

運動機能が衰えて、介護が必要になる前に、自分にあった方法でロコモ予防に取り組みましょう。

町では、「みんなで元気！」を合言葉に、ストレッチやダンベル体操などのロコモ予防教室を各地区で開催しています。

興味のある方は、いつでもご連絡ください。一緒に心もからだもリフレッシュしましょう。



△3月28日、福島市



教室開始前に
亀田有咲さん(小学6年)、
亀田真希さん(小学4年)
によるお茶のふるまいが
ありました。

旬の食材で元気をチャージしましょう。
じゃがいもにしっかり味がしみ込んで美味しいですよ。

新じゃがのそぼろ煮

【材 料(1人分)】

- 新じゃがいも皮つき…120g
- とりひき肉…15g
- 玉ねぎ…40g
- 油…小さじ1/2
- 砂糖…2g
- A みりん…3g
- しょうゆ…8g
- きぬさや…3g

【作り方】

- ①じゃがいもは、よく洗い、皮付きのまま四つ切りにする。玉ねぎは、くし形に切る。絹さやは、色よく茹でておく。
- ②鍋に油を熱し、とりひき肉を炒め、次にじゃがいもと玉ねぎを加えて炒め合わせる。Aと水を加え、煮ふくめる。
- ③盛り付けに、絹さやを飾る。



いつも元気
健康レシピ



定期予防接種を
受けましょう

子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなる
ことがあります。予防接種で予防できる病気もあり
ます。

予防接種は、病気ごとにそれぞれ接種に適した時
期がありますので、年齢や接種間隔を確認し、計
画的に接種しましょう。

▷予防接種を受けるとき

- 県内に避難されている方
予診票を送付しますので、役場健康保険課健康
係までご連絡ください。
- 県外に避難されている方
避難先の自治体にご相談ください。

保健
だより



健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168

▷予防接種に行く前に確認しましょう

- お子さんの体調はよいですか。
- 予防接種の必要性、効果および副反応などを理
解していますか。わからないことがあれば、質
問をメモしておきましょう。
- 母子健康手帳は持ちましたか。
- 予診票の記入は済みですか。

◆平成26年度定期予防接種◆

ワクチンの種類	対 象 者	接 種 回 数	標準的な接種月(年齢)・接種間隔	備 考
BCG	1歳未満	1回	生後5か月から8か月	
四種混合 (三種混合・不活化 ポリオ(単独))	生後3か月から 7歳6か月未満	1期初回:3回	生後3か月から12か月の間に20 日以上の間隔を置いて3回	三種混合と不活化ポリオ (単独)で接種をはじめ た方は、そのワクチンで 接種を完了させます。
		1期追加:1回	初回接種終了後12か月から18か 月の間に1回	
二種混合	11歳以上13歳未満	1回	小学6年	
麻しん風しん	1歳以上2歳未満 年長児相当年齢	1期:1回	1歳以上2歳未満	風しんが流行していますの で、早めに接種しましょう。
		2期:1回	年長児相当年齢	
日本脳炎	生後6か月から 7歳6か月未満	1期初回:2回	3歳から4歳の間に6日以上の間 隔を置いて2回	平成7年4月2日から平 成19年4月1日の間に生 まれた方に限り20歳未 満まで接種することがで きます。
		1期追加:1回	1期初回終了後、6か月以上の間 隔を置いて1回	
ヒブワクチン	生後2か月から 5歳未満	1期初回:2回	3歳から4歳の間に6日以上の間 隔を置いて2回	
		1期追加:1回	1期初回終了後、6か月以上の間 隔を置いて1回	
		2期:1回	9歳から10歳の間に1回	
小児用肺炎球菌 ワクチン	生後2か月から 5歳未満	接種開始が生後2か月から 7か月未満の場合 初回:3回/追加:1回	初回接種開始: 生後2か月から7か月未満 初回:生後12か月になるまで に27日(医師が認める時は 20日)以上の間隔を置いて3回 追加:初回終了後7か月以上の間 隔を置いて1回	60日以上
		接種開始が生後7か月から 12か月未満の場合 初回:2回/追加1回		
		接種開始が1歳から5歳未 満の場合:1回		
子宮頸がん	小学6年から 高校1年相当の女子	サーバリックス	中学1年 2回目:1回目の接種から1か月 3回目:1回目の接種から6か月	
		ガーダシル	中学1年 2回目:1回目の接種から2か月 3回目:1回目の接種から6か月	

*現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にお勧めしていません。
接種に当たっては、ワクチンの有効性と接種による副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けてください。