


春の熱中症にご注意を！

4～5月でも最高気温が25度以上の夏日や30度以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

熱中症予防の POINT /

<p>1</p>  <p>天気予報などで気温や湿度を把握しよう</p>	<p>2</p>  <p>エアコンや扇風機で室温をこまめに調整</p>	<p>3</p>  <p>体を締め付けない涼しい服装で、外出時は帽子・日傘を着用</p>	<p>4</p>  <p>こまめな水分補給と塩分補給を忘れずに</p>
--	--	--	--

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！



「草もち」

【作り方】

- ① もち米は一晩水に浸し、水気を10～30分蒸かす。
- ② ヨモギは重曹で10分ほど茹でて、水に浸してあくを抜き、しっかりしぼって、細かく刻む。
- ③ 蒸かしあがったもち米にヨモギを混ぜて、お餅をつく。
- ④ 丸めたお餅に、あんこを絡めて出来上がり。

【材料】

- もち米……………4合
- ヨモギ新芽……………80g
- 重曹……………小さじ1～2
- あんこ……………適量

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

ヨモギを食べて、血液サラサラに！

ヨモギは3月から5月にかけて旬を迎えます。コレステロールを下げて血液をサラサラにする効果があるほか、ビタミンも多く含み、肌や粘膜などの健康維持に効果があります。旬の時期に茹でてあく抜きをしておけば、冷凍保存も可能です。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第53回】

4月は花の季節で、柔らかな日差しに包まれると、気持ちが和みますね。日々変化する、福島盆地の春の景色の素晴らしさを毎年感じています。

新しい環境での生活が始まるこの季節は、知らないうちにがんばりすぎてしまい、心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。そんなときは、意識的な心の休息が必要です。

よく眠れない、食欲が落ちた、元気が出ないといった小さな変化に気をつけてください。忙しい日常生活の中で、少しでも自分の時間を持って、気分転換を図りましょう。周囲の人が気づいたら、頑張れと励ますだけではなく、のんびり話を聞いてあげましょう。心が穏やかになることで、自分を取り戻すことができるでしょう。

ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

4月から予防接種が変わります

令和8年4月から予防接種の内容が一部変更されます。

新たにRSウイルスワクチンが追加されるほか、ワクチンの種類や対象者が変更になるものがあります。また、おたふくかぜワクチンの接種費用助成が始まります。対象となる方はご確認ください。

定期接種

NEW RSウイルス感染症ワクチン

- 対象者** 妊娠28週0日～36週6日までの妊婦
- 接種回数** 妊娠毎に1回
- 費用** 無料（全額公費負担）
- 案内** 妊娠届出時にご案内します。既に妊娠届を出されている方で対象となっている方には個別にご案内します。



変更 HPV ワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）

- 変更点** 2価・4価・9価ワクチンから選択接種
9価ワクチンのみに変更

変更 高齢者肺炎球菌ワクチン

- 変更点** ワクチンの種類・自己負担額の変更
- ワクチンの種類（効果の高いワクチンに変更）
23価肺炎球菌ワクチン ▶ 20価肺炎球菌ワクチン

変更 高齢者带状疱疹ワクチン

- 変更点** 対象年齢の変更
65歳～年齢上限なし ▶ 65歳～100歳まで（上限あり）
※接種年齢は65歳以上で5歳刻みとなります

- 自己負担額（ワクチン変更に伴う金額変更）
2,600円 ▶ 3,500円

任意接種

NEW おたふくかぜワクチン 接種費用助成が始まります

- 対象者** 1歳～未就学児
- 助成額** 4,000円（上限）
- 申請方法** 必要書類をご持参のうえ、ほけん課保健係まで申請してください。
必要書類：予診票の写しまたは母子健康手帳、領収書、振込先通帳
- その他** 領収書を紛失等により提出できない場合は、申請者の同意を得て、町から医療機関に接種費用を確認します。

