

○フレイル予防教室の開催日時は 11 月 7 日(土)午後 1 時から午後 3 時 30 分 です

【第 1 部】フレイルチェック測定

- 歩行年齢測定
- 高精度体成分測定「インボディ」
- カゴメベジチェック
- 足指握力測定
- 舌口唇運動機能測定「健口くん」

【第 2 部】結果解説・運動講座

- 対象者 後期高齢者医療被保険者
※対象者以外で参加希望者はお相談ください。
- 場 所 国見町観月台文化センター ホール・大研修室
- 参加費 無料
- 講 師 健康運動指導士（医学博士）

■ 申込期間 10 月 9 日(金)から 10 月 23 日(金) 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分（土日祝日を除く。定員になり次第締切）

■ 申込先 ほけん課国保係 ☎ 585-2785

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！

「かぼちゃだんご」



【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、小さく切ってやわらかくゆで、つぶす。
- ② ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、よくこねる（水は入れない）。そこへ①のかぼちゃを加えて、さらによくこねる。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②を丸めて入れて、浮き上がった後冷水にとる。
- ④ みたらしあんを作る。鍋に水・しょうゆ・砂糖を入れて中火で煮詰める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかける。

【材料】
白玉粉……………100g
絹ごし豆腐……………100g
かぼちゃ……………50g

◎調味料
水、しょうゆ、砂糖、
片栗粉

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

旬のおやつで免疫力チャージ

かぼちゃが美味しい時期です。かぼちゃにはβカロテンを多く含み、免疫力を高める作用があります。こちらのレシピには絹ごし豆腐が入っているのでたんぱく質も一緒に摂取できます。あまじょっぱい「みたらしあん」は子供からご年配の方まで好む味付けです。おやつにいかがでしょうか？



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 59 回】

8 月 28 日にインフルエンザが全国で流行入りし、1999 年以降で 2 番目に早いスタートです。過去のインフルエンザの流行は 12 月下旬～3 月上旬がピークでした。今年は早期流行が懸念されており、インフルエンザワクチン接種は、10 月～12 月上旬が強く推奨されています。昨年は A 型 H3N2(A 香港型) が流行しました。厚生省発表によると、今年のインフルエンザワクチンは、3 株すべてが昨年の株から変更されています。インフルエンザワクチンは接種後直ぐに効果が出るわけではありません。一般的に抗体が十分に上昇するのに約 2 週間かかります。公立藤田総合病院では、例年より 1 カ月早い 10 月 1 日より、一般の方へのインフルエンザワクチン接種を開始しています。

ほけんだより

— Health topics —

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

秋冬の感染症対策を心がけましょう インフルエンザ・新型コロナを予防！

秋から冬にかけては、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症が広がりやすい季節です。今年は、福島県内でインフルエンザの流行が例年より早く始まっています。今からできる感染症対策を始めましょう。



インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症

まずは毎日の基本的な対策をチェック

✓ 手洗いをしっかりと

外出から帰ったとき、食事の前、トイレの後などは、石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう。手洗いは、手についたウイルスや細菌を洗い流す、感染症予防の基本です。



✓ 咳・くしゃみのときは「咳エチケット」

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する、ティッシュやハンカチ、袖などで口と鼻を覆うなど周囲に感染を広げないようにしましょう。特に、人が集まる場所や医療機関などでは、周囲への配慮を心がけることが大切です。



✓ こまめに換気を

室内では、窓を開けるなどして定期的に空気を入れ替えましょう。これから寒くなるので換気を忘れがちになりますが、暖房を使用する時期も、こまめな換気を心がけましょう。



✓ 体調を整えましょう

十分な休養とバランスのよい食事を心がけ、体調管理に努めましょう。発熱や咳、のどの痛み、強いだるさなど、いつもと違う症状があるときは、無理に外出せず、早めに休むことも大切です。

✓ 10 月からインフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの定期予防接種が始まります

ワクチンには、感染した場合の発症や重症化を防ぐ効果が期待されています。特に高齢の方や基礎疾患のある方は、感染すると重症化する可能性があるため、接種について医師やかかりつけ医に相談してみよう。※接種の対象者、接種期間、自己負担額などは、広報くにみ 9 月号で配布した「秋冬予防接種情報（令和 8 年度保存版）」もしくは町ホームページをご覧ください。

フレイル測定・フレイル予防講座を開催します

心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態のことを「フレイル」といいます。

町では、人生 100 年時代を見据え「フレイル予防教室」を開催します。いきいきと暮らしていくために必要な健康づくりを、さまざまな機器を使って楽しんで学べる体験イベントです。

詳しい日時・内容は左ページをご確認ください。

