



肝炎ウイルス検診のご案内

本人が知らない間に肝炎ウイルスに感染しており、肝硬変や肝がんへ移行するケースが大きな問題となっています。ぜひ、一度検査を受けましょう。

【対】①昭和58年4月から昭和59年3月生まれで受診時に満40歳に達している人
 ②満40歳から70歳で、まだ一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人
【内】血液検査**【申】**①の人は直接、取り扱い医療機関（令和5年度保健事業案内参照）の窓口または電話でご予約ください。②の人は事前に地域保健課での受診券発行の手続きが必要です。

【問】地域保健課

高齢者肺炎球菌の予防接種

令和5年度の定期接種の対象者は下記の人になります。

【対】◎60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（内部疾患による身体障害者手帳1級もしくは、それと同等であると医師に診断された人）。

- ◎65歳
昭和33年4月2日から昭和34年4月1日生まれ
- ◎70歳
昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生まれ
- ◎75歳
昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生まれ
- ◎80歳
昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生まれ
- ◎85歳
昭和13年4月2日から昭和14年4月1日生まれ
- ◎90歳
昭和8年4月2日から昭和9年4月1日生まれ
- ◎95歳
昭和3年4月2日から昭和4年4月1日生まれ
- ◎100歳
大正12年4月2日から大正13年4月1日生まれ

【接種回数】1人1生涯1回のみ（高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種対象者以外の助成事業にて接種済みの人は除外）

【助成額】1回4,500円（生活保護世帯の人は全額助成）

【接種方法】希望者は接種前に必ず地域保健課で証明書発行の申請をしてください（ただし、任意接種として5年以内に接種されている人は、証明書の発行はできません）。※申請せずに医療機関で接種した場合は助成不可。**対象者のうち、今年度内に65歳になる人（昭和33年4月2日から昭和34年4月1日生まれ）は、事前に手続きが不要です。**

【申請に必要なもの】健康保険証など住所、氏名などを確認できるもの。※同居の家族以外の方が代理申請する場合は、接種希望者本人の委任状（要捺印）と申請者の証明書が必要です。

【備】上記生年月日の定期接種対象者以外で70歳以上の人は任意接種として、予防接種を受けることができます。

【問】地域保健課



箕浦医院（天美東6丁目）
院長 箕浦俊之

足がむくんでいませんか？

高齢の患者さんから、最近足がむくむんですがとの訴えをよく聞きます。

心臓のポンプで強制的に送られた血液は、末梢で酸素の受け渡しを終えた後、静脈で心臓に戻ります。ポンプもないのになぜ戻ることが出来るのでしょうか？心臓が膨らむ時に陰圧がかかり吸引力がかかります。また呼吸により胸腔内圧が上がったり下がったりすることで心臓に向かって血液が流れます。寝ている時はこれで戻れますが、足を下ろしたり立ったりした時には、重力がかかって戻りにくくなってきます。静脈には逆流防止弁がついていますが、股関節より上には四つ足動物だった名残りからか、心臓まで弁はありません。血管には無数の穴があいていますので、穴から圧力により水分がにじみ出るようになります。これが普通にみられるむくみの原因です（生理的浮腫）。ふくらはぎにはヒラメ筋静脈洞という血液の溜まりがあり筋肉を動かすことにより、血が送り出されむくみにくくなります。足を下ろしている時や立ち仕事の際は積極的に踵上げ運動や足踏み運動をして下腿の筋肉運動をしましょう。

そのほかにも足がむくむ病気はたくさんありますので、むくみのひどい人や朝起きててもむくみが軽減しない人は、医療機関の受診をおすすめします。

ヘルスメイト
（松原市食生活改善推進員）
がおすすめ!

今月の
レシピ

ごはんを美味しく
食べよう



鮭の
ラビゴットソースがけ

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜2SV

【材料】（4人分）生鮭4切れ、A（塩小さじ2/3、こしょう少々）、きゅうり2/3本、玉ねぎ1/8個、トマト中1個、パセリみじん切り少々、B（酢小さじ2と1/2、サラダ油小さじ2、塩・こしょう各少々）

【作り方】①鮭にAを振りかけ、グリルで焼く。②きゅうりと玉ねぎはみじん切り、トマトは粗みじん切りにする。③②とパセリのみじん切り、Bを合わせ、よく混ぜる。④器に鮭を盛り付け、③のソースをかける。

【問】地域保健課

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！
毎月市ホームページでも配信中！

