

お子さんの予防接種はお早めに

日本脳炎ワクチン

北海道では平成 28 年度より定期接種となったワクチンです。日本脳炎ウイルスは主に蚊を媒介とし人に感染し高熱、頭痛、嘔吐、けいれん、意識障害などの症状が起こります。

接種回数：4 回（接種スケジュールは生年月日により異なります）

対象者：豊浦町に住民登録のある 3 歳以上～ 20 歳未満の方

※ 7 歳 6 ヶ月～ 9 歳未満の間は接種できません。

接種料金：無料

MR ワクチン

麻疹、風疹を予防するワクチンです。

接種回数：2 回

対象者：【1 回目】1 歳のお子さん 【2 回目】来年度小学校に入学するお子さん

接種料金：無料

二種混合予防接種

幼児期に三種混合予防接種（ジフテリア・破傷風・百日咳）で得られた免疫の追加接種です。夏休み期間に接種をしましょう。

接種回数：1 回

対象者：小学 6 年生

接種料金：無料

※上記の予防接種に関して、接種日時、接種期間および、申し込み方法等は個別通知をしていますので、そちらをご覧ください。



ひよこ管理栄養士のちょっと気になる



「栄養」ってなに？」

「ダイエットの語」

栄養士のことを英語で「dietitian」と言うのを知っていますか？日本では「ダイエット＝減量」と意味が転じていますが、本来は「食事・生活」の意味であり、「ダイエットをする」は「食生活を改善する」という意味になります。

最近、「炭水化物抜きダイエット」「置き換えダイエット」など手軽に始められそうなダイエット法が流行していますが、これらの方法は「食事が減ることによって必要な栄養素が取れない」ほか、「脂肪は落ちず、脂肪を燃やす筋肉だけが失われる」方法です。このダイエットの後、リバウンドをしてしまうと、体重は同じでも「以前より筋肉が落ち、脂肪が増えた状態」になってしまいます。なんと、この悪循環です。

筋肉を落とさず、脂肪を減らしていくためには、「食事」と「運動」両方の管理が必要です。筋肉をつけるためには、たんぱく質が必要なので「たくさん食べ、その分運動をすること」が本当の「健康な身体づくり」となります。頭では分かっていますが、なかなか実践は難しいですね。私も「今年こそは」と意気心にムチを打って食事だけでなく運動にも取り組むたいと思います。

（管理栄養士 大山ちひろ）