

肺炎球菌ワクチンは3月末まで無料で接種できます

肺炎は、日本における死因の第3位です。肺炎のうち約25～33%は、肺炎球菌が原因と考えられています。

肺炎球菌には、90種類以上の血清型があり、そのうちの23種類の血清型を予防の対象としたワクチンです。

摂取対象者

豊浦町に住民登録のある65歳以上の方で、肺炎球菌ワクチンを一度も接種していない方

助成方法

①豊浦町国保病院で接種する場合

接種料金は、無料です。

※事前の予約が必要です。(豊浦町国保病院 ☎ 83-2228)

②豊浦町国保病院以外で接種する場合

いったん接種料金を全額お支払いいただき、償還払の申請をしてください。

※3月末までに申請してください。

注意事項

5年以内に再接種すると、副反応が強くなるため接種できません。

5年後の再接種をする場合は主治医にご相談ください。2回目以降の接種は、有料となります。

※医療機関により料金は、異なります。

ご不明な点は、下記へお問い合わせください。
・やまびこ内保健センター (☎ 83-2408)



ひよっこ管理栄養士のちょっと気になる



『栄養1はね話』

◎野菜ジュースは

野菜の代わりになるのか？

「毎日野菜を食べていますか？」この質問には「はい」と答える人が多いと思います。成人が1日に必要な野菜の摂取量は、厚生労働省で350gと推奨されています。およそ両手いっぱい生の野菜3杯分の量になります。みなさんは毎日、350g以上の野菜を食べることができていますか？

コンビニへ行くと、たくさんの種類の野菜ジュースが並んでいます。1日分の野菜が摂取できると表記された商品もありますが、野菜ジュースは、野菜の代わりになるのでしょうか？

野菜をジュースに加工するためには「加熱・絞る」等の工程があります。この間にもともと含まれていたビタミン類や食物繊維などの栄養素は減少しています。野菜ジュースは野菜本来の栄養素が少なからず損なわれているものと考えてください。

毎日の食事から350g以上の野菜を摂ることが望ましいですが、忙しいライフスタイルの中では毎日不足なく野菜を摂ることが難しいのが現状です。バランスの良い食事を心がけた上で、野菜不足のときに補うものとして野菜ジュースを利用するのが良いでしょう。野菜ジュースにもカロリーがありますので、砂糖や食塩を使用していないものを選ぶと良いでしょう。野菜ジュースを上手に活用し、野菜不足を補いましょう。

(管理栄養士 大山ちひろ)