

管理栄養士の食コラム

こころにもからだにも効く！ 野菜の力

食品名	含有量 (mg/100g)
赤ピーマン	170
黄ピーマン	150
芽キャベツ	110
ブロッコリー	54

※成人のビタミンC推奨量◆100mg/日

新しい生活環境に慣れるのがひと段落した5月、疲れやストレスがたくさん発生する時期です。ストレス対策にもやっぱり野菜。  
野菜に多く含まれるビタミンCはストレスに対する抵抗力を高める効果があります。ビタミンCは一度にたくさん摂ってもストックできず、体外に排出されてしまいます。ストレスに負けない身体を作るには、毎食野菜をしっかり食べてビタミンCを補いましょう。

催し名	月日	時間	費用等	内容など
健康相談	5月12日(火)	13時30分～14時30分	無料 (申し込み不要)	内容＝保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿 対象＝40歳以上

すぐに役立つ『整理・収納のコツ♡』

- 家族からよく『○○どこ?』と聞かれる。
- スッキリとした部屋でリラックスした生活を送りたい。
- よく探し物をしている。

そんな人に  
チャンスです!



日程◆6月3日、17日、7月1日、15日(全4回、いずれも水曜日) 定員◆20人(先着順)  
時間◆13時30分～15時 場所◆福祉センター 参加費◆500円(全4回分)  
講師◆整理収納アドバイザー一級 一級建築士 松川晶子さん 申し込み◆5月7日(木)～22日(金)まで  
対象◆おおむね60歳以上の人 に参加費を添えて、福祉センターへ

催し名	月日	時間	費用など	内容など
手遊びとお話会	5月1日(金)	10時30分～	無料 (自由に参加 できます)	0～3歳児を対象に、絵本の読み聞かせなどをします。 親子で気軽に参加してください。 内容＝「どのはないちばんすきなは何?」 「くろねこかあさん」 ほか
	5月15日(金) ※ひまわりプラザ			内容＝「ぱんぱんあーん」 「はみがきさん」 ほか
	6月5日(金)			内容＝「14ひきのあさごはん」 「はやくあいたいな」 ほか
おはなし会	5月9日(土)	11時～		内容＝「うまれたよ!バツタ」 「このはなだれの?」 ほか
	5月23日(土)			
紙芝居	5月24日(日)	15時30分～16時		子どもから大人まで誰でも自由に参加してください。 内容＝紙芝居2作品

おかげさまで30年

海田町立図書館は昭和60年5月に開館し、今年30周年を迎えました。年間を通してさまざまな企画を計画しています。これまで以上に楽しんでいただける夢のある図書館を目指していきます。  
開館30周年記念企画展示  
期間◆5月31日(日)まで 場所◆海田町立図書館 ロビー  
内容◆開館から30年間のあゆみ、ベストセラーの展示など



本の消毒始めました!

海田町立図書館では、本の消毒ができるようになりました。「何でも口に入れたがる赤ちゃんにも図書館の本に安心して触れさせたい。」という利用者の声から、今年度この「書籍消毒機」の導入が実現しました。花粉などが気になる人はご利用ください。利用希望者が多い場合は、待っていただくようになります。



定期予防接種について

次の予防接種について対象年齢の方には4月に案内を郵送しています。まだ案内が届いていない人はお知らせください。

- MR(麻しん風しん)2期 平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ
- 二種混合(破傷風ジフテリア) 平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれ
- 日本脳炎2期 平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれ
- 平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれ

平成27年度 高齢者肺炎球菌定期予防接種について

対象年齢の人には4月に案内を郵送しています。まだ案内が届いていない人はお知らせください。

●今年度の対象は以下の年齢の方です。

対象者	生年月日
65歳となる人	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
70歳となる人	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
75歳となる人	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
80歳となる人	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
85歳となる人	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
90歳となる人	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
95歳となる人	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生
100歳となる人	大正4年4月2日生～大正5年4月1日生

●特例

60歳～65歳未満で心臓、腎臓、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も対象となります。(※案内は郵送していませんので保健センターまでご連絡ください。)

自己負担額◆3,000円

接種についての詳細は案内をご覧ください。  
対象年齢の人全員へ案内を郵送していますが、過去に1度でも肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は定期接種の対象となりませんのでご了承ください。  
75歳以上で対象年齢外の方は、任意接種も実施できます。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

●町内実施医療機関の追加について

深坂内科循環器科医院(窪町2-14 ☎823-0588)も接種可能です。2日前までに予約して受診してください。

●通知案内文の記載誤りについて(実施医療機関一覧)

通知案内文に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
訂正箇所は次のとおりです。

裏面 平成27年度高齢者肺炎球菌予防接種実施医療機関一覧  
檜垣外科医院 正：822-7785 誤：821-1200  
よしだ内科呼吸器科 正：821-2512 誤：821-2513

肝がんの方の70%が  
C型肝炎ウイルスに感染しているといわれています

2014年にC型肝炎に新しい治療法が加わりました。  
治療効果も上がっています。  
ウイルスがなくなれば病気の進行を抑えることができます。

●C型肝炎とは

C型肝炎ウイルスが肝臓に感染して炎症を起こし、肝硬変、肝がんへと進む可能性がある病気です。  
肝炎の段階では自覚症状がなく、自分で気づくことができません。しかし、肝炎の状態が長く続くと肝臓全体が固くなり(肝硬変)、肝臓の働きも悪化します。さらに進むと、肝臓の細胞はがんに近い性質へと変化し、がん発症のリスクが高まります。

●肝炎治療費の助成について

広島県が指定する医療機関での医療費を助成しています。自己負担額は所得に応じて月額1万円または2万円です。  
問い合わせ◆西部保健所広島支所☎513-5526

●肝炎ウイルス検診とは

B型及びC型について血液検査で調べることができます。集団健診または町内医療機関でも行っています。

●検診で陽性の場合

一刻も早く肝臓専門医を受診しましょう。検査後受診しない人が多くいるといわれています。  
「今は症状がないから」「感染症なのでそのうち治ると思った」「重大な病気とは思わなかった」など理由はさまざまです。

●新しい抗ウイルス薬について

飲み薬で治療する方法が登場しています。過去にインターフェロンの治療が受けられなかった人には朗報です。