# ふれあいプラザだより

◇健康増進担当 TEL 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
TEL 2-5555

## 「高齢者eスポーツ」参加者募集中！

頭と体の運動！高齢者向けのeスポーツに参加してみませんか？

**【事業内容】**
**◆対象者** 60歳以上でテレビゲームや運動に興味関心がある方
**◆開催日** 毎週水曜日、9時30分～10時30分と10時40分～11時40分の2クラス開催
**◆開催期間** 4～6月（3か月間）
**◆定員** 1クラス10名程度
**◆利用料** 月額500円
**◆場所** ふれあいプラザ
**◆申込先** 地域包括支援センター（TEL 2-5555）
**◆その他** 申込が定員に達した場合は、他の介護予防教室等へ参加していない方が優先となりますのでご了承ください。

## 妊娠を希望されるご夫婦への風しん予防接種費用助成

**◆対象** 妊娠を希望する女性および夫。風しん抗体の不十分な妊婦の夫。
※風しん罹患歴または風しん予防接種2回接種歴が明らかな方、妊娠中および現在妊娠している可能性のある女性を除きます。
**◆内容** 予防接種（麻しん風しん混合ワクチン）
※注意：妊娠を希望する女性は、予防接種後2か月の避妊が必要です。
**◆方法**
①役場保健福祉課健康増進担当（ふれあいプラザ）に申し込みます。
②町から「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」を受け取ります。
③町内医療機関へ予約し、②の書類を提出し接種をします。
**◆実施場所** 町内医療機関（上士幌クリニック・はげあん診療所）
**◆持ち物** 町が発行した「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」
**◆費用** 予防接種費用10，080円全額を町が負担します。
※町外の医療機関で受けた方は助成の対象になりませんのでご注意ください。
※お問い合わせは、健康増進担当（TEL 2-4128）まで

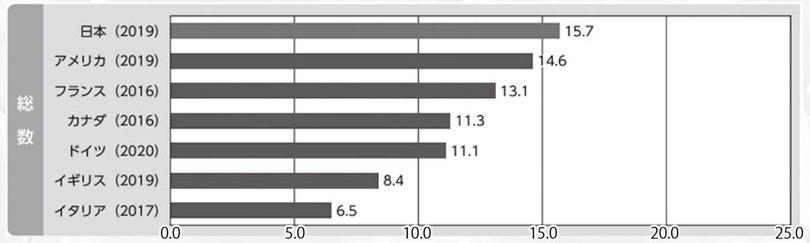
## いい歯ピカピカ教室（幼児歯科健診）のご案内

**◆日時** 3月12日(火) 14時～
※時間は申し込み受付時にお伝えします。
**◆対象** 1歳～4歳児（年少児童まで）

## 3月は「自殺予防月間」です

日本では、現在、2万人を超える方が自ら命を絶っているという深刻な状況が続いています。また、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は主要先進7か国の中で最も高くなっています。

**先進国（G７）の自殺死亡率**



資料：世界保健機関資料（2022年2月）より厚生労働省自殺対策推進室作成

自殺総合対策大綱では、これまでの取り組みに加え、
*・子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化*
*・女性に対する支援の強化*
*・地域自殺対策の取組強化*
*・新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進*
を追加し、国全体で自殺対策推進を目指しています。

本町でも上士幌町自殺対策行動計画のもと、心の相談や学習会などを行い、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しています。

**《相談窓口》** 困ったときの相談方法・窓口　まもろうよ　こころ　厚生労働省（mhlw.go.jp）
心の相談日（上士幌町）第2・4水曜日 8:30～17:15 ※祝日休み
ふれあいプラザ TEL2-4128



※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受診することができます。
**◆定員** 28名
**◆申込期間** 2月26日(月)～3月6日(水)
※定員に達し次第、受付を終了します。
**◆内容** 歯科健診・フッ素塗布
**◆持ち物** 歯科手帳
**◆場所** ふれあいプラザ

## 新型コロナワクチンの全額公費接種が終了します

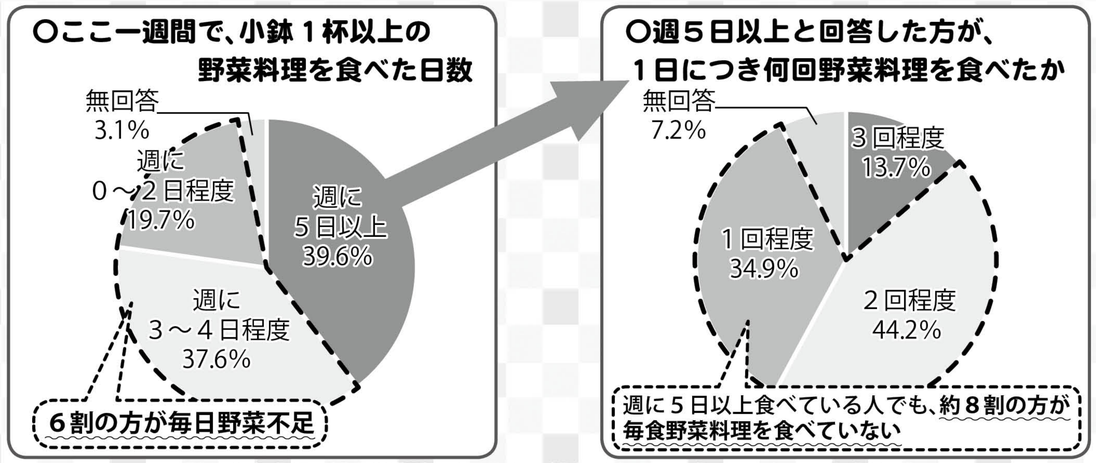
**【新型コロナワクチンの全額公費による接種は、令和6年3月31日で終了します】**
これから接種を希望する方は、お早めにご予約下さい。なお、町内医療機関による新型コロナワクチン接種の日程は次のとおりです。
**◆日程・接種場所**
◇3月9日(土) 14時～14時30分
場所：上士幌クリニック外来
◇3月21日(木) 診療時間内
場所：はげあん診療所
**◆予約方法** ふれあいプラザへの来所またはコールセンター（TEL 7-7933）までお電話ください

## 無症状の方のPCR検査費用の助成事業を終了します

新型コロナ感染症予防対策として実施してきた無症状の方のPCR検査費用の助成事業は、令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類に移行し一定の役割を終えたことから令和6年3月末で終了いたします。

## 栄養コラム　もっと野菜料理を食べよう

高血圧や糖尿病やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン・カリウム・食物繊維など）を必要量とるために、成人の１日の野菜摂取量は350ｇが目標とされています。350ｇの野菜を料理で考えると、小鉢１杯およそ70ｇを５杯以上必要となります。“１食につき小鉢１～２杯以上”食べると、１日に必要な野菜をとることができますが、第３期上士幌町健康増進計画中間評価（Ｒ３年）に実施したアンケートの結果によると、上士幌町民は毎食野菜料理を小鉢１杯以上とる人が少なく、野菜の摂取が不足している傾向があります。



（第３期上士幌町健康増進計画中間評価　健康づくりに関するアンケート調査結果）

１食につき小鉢１～２杯以上食べていない人は、野菜料理1 品プラスしてみませんか？野菜レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

### キャベツのわさびマヨネーズ和え

| 食品名 | | 分量（４人分） |
|---|---|---|
| キャベツ | | 360 ｇ |
| 青しそ | | ２枚 |
| A | マヨネーズ | 16g（大さじ１強） |
| | しょうゆ | 12g（小さじ２） |
| | わさび | ３ｇ |

**【作り方】**
①キャベツを茹でる用にお湯を沸かす。
②キャベツを洗いひとくち大のざく切り、しそを洗い細切りにする。
③キャベツを茹で、しっかり水気を切る。
④Ａの調味料を混ぜる。
⑤キャベツ・しそ・④を和えて、盛りつけて完成。

**《ポイント》** マヨネーズのコク、わさびやしそで風味がよくなり、うす味でもおいしく食べることができます。

**《キャベツの栄養》**
コラーゲンの生成や鉄分の吸収をサポートする“ビタミンC”や、胃のむかつき、消化不良などの症状に効果がある“ビタミンU”が含まれています。