



### 高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか

【問合せ】保健課

☎7733-6811

令和2年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今まで接種していない人に接種券を送付しています。有効期限は3月31日(水)までです。

予防接種を希望する場合、有効期限内に接種券を使用すると、自己負担額4,700円で接種できます。

### 高齢者福祉施設などへ入所する人のPCR検査費用を助成します

【問合せ・申込み】保健課

☎7733-6811

高齢者福祉施設に新たに入所する人の新型コロナウイルス感染症PCR検査費用の一部を助成します。

高齢福祉施設のクラスター発生による利用制限などの影響を軽減することを目的に実施します。

### 対象者(すべてに該当する人)

- ・市内に居住している
- ・65歳以上が基礎疾患がある
- ・新型コロナウイルスの感染の疑いがない(風邪症状などがない)
- ・高齢者福祉施設などに新たに入所し、検査を希望する

### 検査費用自己負担額 2,000円

※生活保護世帯の人は、自己負担額を免除

助成回数 一人1回限り

検査日 市が指定した医療機関で火

曜日の午後の実施

申込み 電話でお申し込みください。

申込み受付期間 3月19日(金)まで

### 食育の風 大豆はかつての万能薬、現代にも…

【問合せ】保健課

☎7733-6811

大豆は健康維持に役立つ栄養素が豊富で、古くから食べる万能薬として親しまれてきました。乾燥大豆のほか、うち豆やきな粉など手軽に利用できるものもありますので、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

### 大豆の役立つ「まめ知識」

筋力や体作り

大豆のたんぱく質量は肉とほぼ同量で、吸収率も高く良質なため、筋肉や体作りに効率の良い食品といえます。

生活習慣病予防

コレステロール値を下げるリノール酸やレシチンを含み、食物繊維が豊富なため動脈硬化や血糖コントロールなど、生活習慣病の予防に役立ちます。

### 女性の健康に

大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た作用があることが知られています。カルシウムや鉄も豊富で、更年期障害や骨粗しょう症の予防効果が期待できます。

簡単常備菜「カルシウム3兄弟」

材料

- いり大豆60g、小さめの小女子(こうなご)ちりめんじゃこ45g、ごま大さじ1、砂糖大さじ1.5、しょうゆ大さじ1

作り方

- ①小女子はぬるま湯に5分ほど浸し塩を抜き、ざるに上げる。
- ②フライパンなどで①を炒り、水分をとばす。
- ③いり大豆とごまを加えて香ばしいにおいがしたら火をとめ、砂糖としょうゆを加えて混ぜる。

※レシピは市ウェブサイト(「食育の風」で検索)でも確認できます

### 障がい者虐待防止法をご存知ですか

【問合せ】福祉課 障がい福祉係

☎7733-6667

FAX: 7733-6723

平成24年10月に施行された「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律(障がい者

虐待防止法)」は、障がい者だけでなく、養護者も支援する法律です。

障がい者虐待とは、障がい者の家族や親族、施設の職員、雇用主などが行う次の行為です。

身体的虐待 暴力や体罰によって身体を傷つけ、痛みを与える行為。

身体を縛りつけたり、過剰な投薬

によって体の動きを抑制する行為。

性的虐待 わいせつな行為をしたり、

させたりすること。

心理的虐待 脅し、侮辱などの言葉

や態度、無視、嫌がらせなどによっ

て精神的に苦痛を与えること。

放棄・放任 食事や排泄、入浴、洗

濯など身の世話や介助をしない、

必要な福祉サービスや医療や教育

を受けさせないこと。

経済的虐待 本人の同意なしに(あ

るいはだますなどして)財産や年

金、賃金を使うなど、本人が希望

する金銭の使用を理由なく制限す

ること。

障がい者が住み慣れた地域で尊厳

を保ちながら生活していくために、

地域のみなさんの協力が必要です。

障がい者虐待の未然防止、早期発見、

迅速な対応にご協力ください。

※休日・夜間の緊急相談などは、当

直員(☎7733-6660)が受

理し、速やかに福祉課に連絡・報

告します