

## 20歳未満の予防接種

※接種方法などは予防接種手帳、案内文、市HPへ。ID 1003391

- ◆ヒブ 対 2カ月～5歳未満
- ◆小児用肺炎球菌 対 2カ月～5歳未満
- ◆B型肝炎 対 1歳未満
- ◆4種(ジフテリア、百日咳、破傷風、不活化ポリオ)混合 対 3カ月～7歳6カ月未満
- ◆BCG 対 1歳未満
- ◆MR(麻しん風しん)1期 対 1歳～2歳未満
- ◆MR(麻しん風しん)2期 対 平成28年4月2日～29年4月1日生まれ
- ◆水痘 対 1歳～3歳未満
- ◆日本脳炎1期 対 3歳～7歳6カ月未満
- ◆不活化ポリオ 対 3カ月～7歳6カ月未満 ※4種混合を接種する場合は、接種しません。
- ◆DT(ジフテリア、破傷風)2期 対 11歳～13歳未満
- ◆日本脳炎2期 対 ①9歳～13歳未満、②平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満

休日などで病院がやっていないときは

## 3月の日曜等当直医

ID 1003345



|        | 外科(9時～12時、13時～17時)<br>※知立市は9時～12時、14時～18時 | 歯科(9時～12時)                  | 内科・小児科   |
|--------|---|-----------------------------|--|
| 5日(日)  | 辻村外科病院<br>(井ヶ谷町) ☎36-5200                 | 泉田歯科医院<br>(泉田町) ☎24-2206    | 刈谷医師会館内<br>休日診療所(一色町) ☎24-1111<br>〈受付時間〉8時30分～11時30分<br>13時～17時<br>18時～19時30分<br>※血液検査・胸部レントゲンや点滴はできません。<br>※暴風警報発令中の時間帯は原則休診となります。警報が15時までに解除された場合、その2時間後から診療を開始します。15時の時点で警報が発令されている場合は、休診になります。 |
| 12日(日) | 刈谷整形外科病院<br>(相生町) ☎23-1555                | 刈谷セントラル歯科<br>(東境町) ☎36-6232 |  |
| 19日(日) | 秋田病院<br>(知立市) ☎81-2763                    | 一ツ木歯科医院<br>(一ツ木町) ☎24-1212  |  |
| 21日(火) | いわせ外科クリニック<br>(知立市) ☎81-3605              | いしかわ歯科医院<br>(半城土町) ☎24-1010 |  |
| 26日(日) | ふくだ整形外科<br>(小垣江町) ☎25-0808                | 青島歯科<br>(井ヶ谷町) ☎36-6660     |  |

※上記日曜等の診療時間外、平日の夜間に急病、ケガなどでお困りの場合は、かかりつけの医師へ連絡、不在のときは救急医療情報センター(☎36-1133)へ。  
 ※救急車を必要とするときは、衣浦東部広域連合消防局(☎局番なし119)へ。  
 ※発熱などの症状があり、新型コロナウイルス感染症の不安がある場合は事前に各医療機関へ問い合わせてください。

【小児救急電話相談】 19時～翌朝8時 ☎短縮番号#8000または052-962-9900



▲あいち救急医療ガイド

健康日本21 かりや計画推進

## なるほど健康情報

目指そう  
健康長寿

テーマ

料理は愛♡

～おいしく・楽しく・バランスよく～

### おすすめの一品「ポリ袋でさばとじゃがいもの味噌煮」

非常時にも活用でき、時短にもなるポリ袋を使用したレシピです。



#### 材料

ジャガイモ…………… 30g  
 ニンジン…………… 50g  
 タマネギ…………… 30g  
 さばの味噌煮缶 …… 80g  
 グリーンピース …… 5g  
 ポリ袋 ……………… 1枚

<1人分の栄養価>

|         |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|
| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
| 281kcal | 15.2g | 11.2g | 0.9g  |

#### 作り方 事前準備 鍋に水、鍋底にお皿を入れ沸かす。

- ①ジャガイモは、皮をむいて厚み1cmいちょう切り。ニンジンは、皮をむいて厚み2～3mmいちょう切り。タマネギは繊維と直角に2～3mmの薄切りにする。
- ②ポリ袋に、①とさばの味噌煮缶を入れ、軽くもんで混ぜ合わせる。
- ③空気を抜きながら、こよりを作るようにねじり、上の方で引き解き結びをする。  
**具材の中まで均等に火を通すため、空気をしっかり抜き平らにして入れる。**
- ④結び目に菜箸を通し、具材を平らにして沸騰した湯に入れ40分加熱。
- ⑤加熱後は、粗熱が取れるまで冷まし、器に盛る。グリーンピースを散らして完成。

※ポリ袋クッキングの詳細い方法やポイントは市HPをご覧ください。

問 保健センター (☎23-8877) ID 1003310

※このレシピは食と健康づくりの会会員が試作、検討しています。