

4月以降の 新型コロナ ワクチン接種について



高齢者のインフルエンザ予防接種と同様に定期接種として実施される予定です。詳しくは、決まり次第でんたつくんや広報おかがき、町公式ホームページなどでお知らせします。

対象 次のいずれかに当てはまる人

- 65歳以上
- 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある(身体障害者手帳1級相当)

問い合わせ 健康づくり課

定期的に健診を受けましょう

生活習慣病は、自覚症状なく進行します。予防するために、年に一度は健診で自分の健康状態をチェックしましょう。町や加入している医療保険者から健診の案内が届いたときは、必ず開封し、内容をよく確認して申し込みを行ってください。



【岡垣町国民健康保険に加入している人】

令和7年3月31日時点で40歳～74歳の人には、4月中旬までに集団健診の案内を送ります。

【後期高齢者医療制度に加入している人】

5月上旬までに後期高齢者健康診査の受診票(水色)が送られる予定です。秋ごろ実施する集団健診を受けることができます。申し込み方法は広報おかがき7月号でお知らせします。

【その他の医療保険に加入している人】

会社などで健診を受診する機会がない人が受けることができる健診(検診)もあります。内容や受診の方法など、詳しくは今月号の広報おかがきと合わせて配布している「健康づくりのお知らせ」をご覧ください。

健康づくり10カ条 第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう

町には健康づくり活動を行う団体があり、さまざまな形で住民の健康づくりを支援しています。元気の“わ”広め隊の一員として、一緒に健康づくりの“わ”を広げてみませんか。詳しくは16ページをご覧ください。

問い合わせ 健康づくり課

食生活改善推進会(食進会)



食事と健康の話や調理実習を行い、「食」からの健康づくりを進めています。

運動普及推進会(あいあいうみがめ)



リズム体操やストレッチを行い、「運動」からの健康づくりを進めています。

保健推進委員会(楽健会)



ウォーキングやレクリエーションを行い、「笑い」と「楽しさ」からの健康づくりを進めています。

ヘルシー クッキング

No. 381 ～旬の味を楽しもう～

刻み玉ネギと季節野菜のスープ

2人分の材料

- 玉ネギ 80g ●ニンジン 30g ●エノキ 30g ●ブロッコリー 30g ●ベーコン 1枚
- 豆乳(無調整) 100cc
- 水 200cc ●鶏がら顆粒だし 小さじ 1/2 ●白だし 小さじ 1



1人分の主な栄養価

エネルギー22kcal、食物繊維2.3g、食塩相当量0.6g

作り方

- ①エノキは石づきを取って3等分にする。玉ネギは粗みじん切り、ニンジンはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆで、一口大に切っておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②鍋に水、エノキ、ニンジンを入れて中火にかける。煮立ったら火を弱め、玉ネギとベーコン、鶏がらだしを入れ、ニンジンが柔らかくなるまで煮る。
- ③②に豆乳を加え、温まったら味を見て白だしで味を調える。
- ④器にブロッコリーを入れ、③を注いだらできあがり。

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)