



带状疱疹ワクチン定期予防接種はお済みですか？ 問い合わせ 健康づくり課

対象 今年度、次のいずれかに当てはまる人

- ① 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳以上になる
- ② 60 ～ 64 歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活がほとんど不可能である

接種期間 令和8年3月31日(火)まで

※①の対象者には4月上旬に「令和7年度高齢者带状疱疹予防接種接種券」を送付しています。接種券がない人は健康づくり課に連絡してください。費用など詳しくは、町公式ホームページを見てください。
※組換えワクチンを希望する人は令和8年1月末までに1回目の接種を受けてください。



進めよう！岡垣町の健康づくり 10 カ条

第 10 条 地域の健康づくり活動に参加しよう 問い合わせ 健康づくり課

町には、地域住民の健康づくりを食や運動の面からサポートする団体があります。また、町では健康づくり講演会も実施しています。楽しみながらできる健康づくり活動に参加してみませんか。

運動普及推進会（あいあいうみがめ）



地域活動に運動を取り入れ、住民の健康増進と体力維持に努めています。



食生活改善推進会（食進会）



住民の健康づくりと体力向上を目的に、食生活改善の普及活動をしています。



保健推進委員会（楽健会）



ウォーキングや脳トレなどを通して地域で楽しく健康づくりを進めています。



健康づくり講演会を開催しました

10/15 血圧・朝活・130

おなが病院の吉田副院長が、毎朝の正しい測定、減塩やカリウム摂取など、血圧 130 未満を目指すための具体的な血圧管理方法を分かりやすく説明しました。



参加者の声

- とても参考になった
- 日常生活に取り入れたい



10/28 あなたの大腸大丈夫？

おなが病院の矢田院長が、大腸がんの現状や検査方法、毎年の検診の重要性、予防に必要な栄養バランスのよい食事を、画像や内視鏡を使って分かりやすく説明しました。



参加者の声

- 検診の重要性を痛感した
- 食生活に気をつけたい



講演会の詳しい様子は町公式ホームページで見ることができます。



ヘルシー クッキング

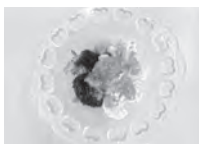
No. 402 ～ビタミンCをとろう！～

カリフラワーとブロッコリーの酢みそ和え

※カリフラワーとブロッコリーは、皮膚や骨の健康維持に働くビタミンCが豊富です。

4 人分の材料

- カリフラワー 80g ●ブロッコリー 80g ●みそ 20g ●穀物酢 8g ●砂糖 8g ●イカ 40g



1 人分の主な栄養価

エネルギー38kcal、食物繊維1.7g、ビタミンC40mg

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

作り方

- ①カリフラワーとブロッコリーを洗い、小房に分ける。
- ②鍋に湯を沸かしブロッコリーを茹で、ざるにあげる。
- ③鍋に湯を沸かし分量外の少量の酢を入れ、カリフラワーを茹で、ざるにあげる。
- ④鍋に湯を沸かしイカを茹で、細く切る。
- ⑤みそ、穀物酢、砂糖を合わせて酢みそを作る。
- ⑥②③④の粗熱がとれたら器に盛り、⑤をかける。