



あこやがひろ

インフルエンザの流行する季節です

インフルエンザは、毎年秋から冬にかけて流行します。高熱や関節の痛みなどを伴い、特に高齢者や幼児、妊娠中の女性、持病のある人は重症化するおそれがあります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことよって起こりますが、感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。

◆飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込むことによる感染。

◆接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れて、ウイルスが物に付着する。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染。

◎感染を防ぐには

インフルエンザの感染予防のために、こまめな手洗いや毎日の健康管理、そして他の人にうつさないための

咳エチケットが大切になります。

【こまめな手洗い】

- ・外出先から帰宅したとき
- ・食事をする前や調理をする前
- ・トイレで用を足した後や咳・くしゃみをした後

【毎日の健康管理】

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておく。免疫力が弱っていると感染しやすくなったり、感染したときに症状が重くなってしまうおそれも。

【咳エチケット】

- ・くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後は放置せずゴミ箱に捨てる。鼻からあごまでを覆い、すき間がないように着用することが大切。

・マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。くしゃみや咳の飛沫は1〜2m飛ぶと言われている。ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。鼻汁、痰などを含んだティッシュもすぐに「ゴミ箱へ」。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(11/7)の結果より



佐藤 麻莉花さん



橋本 真一さん



高橋 音羽さん



佐々木 奏輔さん



大村 晃輝さん



菅原 爽月さん



齋藤 義信さん



岩品 樹さん



内池 理人さん



森 歩花さん



岩間 美咲さん



後藤 兜真さん



中田 美南さん



大宮 悠翔さん



尾上 健利さん



村上 陽咲さん



戸田 結月さん

変わり麻婆豆腐

1人当たりの栄養価：エネルギー 288kcal カロリー 塩分 1.12g



※写真は1人分

材料 (2人分)

- ・木綿豆腐：1丁
- ・豚ひき肉：60g
- ・玉ねぎ：100g
- ・しょうが：1かけ
- ・牛乳：1カップ
- ・みそ：小さじ2
- ・水溶き片栗粉：小さじ2
- ・七味唐辛子：適量
- ・粉山椒：適量

作り方

- ①玉ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ②木綿豆腐は1cm角に切る。
- ③フライパンを中火にかけ、豚ひき肉をパラパラになるまで炒め、①を入れてさらに炒める。
- ④牛乳を入れ、ひと煮立ちさせ、みそを溶き入れて②の豆腐を加える。弱火で2～3分煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、七味唐辛子と粉山椒をふる(水溶き片栗粉は、片栗粉1：水2の割合で作る)。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

牛乳でコクを出し、豆板醤の代わりに七味唐辛子で辛みをプラスしました。七味唐辛子を使うことで減塩にもなります。

松田 章子さん (錦町区)

介護の豆知識

介護保険負担限度額認定制度について

介護サービスで、介護保険施設への入所およびショートステイを利用する際の居住費(滞在費)や食費については、サービスの利用者の個人負担となっていますが、所得の低いかたは居住費等の上限が定められ、これらの負担額が軽減される制度があります。軽減を受けられるのは次の4つのすべての要件に該当するかたになります。

- ① 介護保険の要介護認定を受けているかた
- ② 本人および同一世帯のかた全てが住民税非課税であること
- ③ 本人の配偶者(別世帯も含む)が住民税非課税者であること
- ④ 預貯金等合計額が単身者は1000万円以下、配偶者がいる場合は両者で2000万円以下であること

軽減制度を利用するには、介護保険負担限度額認定の申請が必要になります。申請については、印鑑・通帳の写し・マイナンバーカードなどをご持参のうえ、福祉課介護保険係で手続きを行ってください。

また、認定証の有効期間は毎年7月31日までとなります。すでに介護保険負担限度額認定証をお持ちのかたには、ご本人様あ

てに毎年6月中旬以降に更新申請のお知らせをお送りしますので、忘れずに更新の手続きを行ってください。

福祉課介護保険係(1階⑦番窓口)

☎022415312115

【負担限度額 (1日あたり)】

利用者負担段階	居住費等の負担限度額				食費の負担限度額
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
第1段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階第2段階以外	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、()内の金額になります。