

表2 1回に食べる平均的な量からどれくらいの食物繊維がとれるか？

食 べ 物	1回に食べる およその量 (g)	食物繊維 の量 (g)	上手に食べるワンポイント
緑の濃い野菜	70	1.7	ゆでたり、炒めたり たっぷり食べよう
根菜類 (ごぼう・れんこん等)	60	1.4	
にんじん・かぼちゃ	40	1.2	
そば	140	2.8	そば粉の割合が多いそばが お勧めです
ごはん (白米)	130	0.4	精製度の低い穀類に 食物繊維が豊富
ごはん (玄米)		1.8	
柿・いちご・キウイ	90	1.9	旬の果物を毎日食べよう
いも	100	1.6	里芋・さつまいもは特に豊富
納豆	45	3.0	豆製品も豊富

問合せ 健康福祉課健康づくり担当

☎62-1233

国保加入の皆さん 特定健診の受診はお済みですか？ 特定健診の受診は12月末日までです!!

特定健診は、無料で“おトク”な健診。異常を発見して終わりではなく、生活習慣病のリスクが高いと判定された場合、生活習慣改善・健康回復のためのサポートが受けられます。

特定健診を受診して、病気の“芽”を早い段階で発見して摘み取りましょう！

問合せ 町民生活課保険年金担当

☎62-1232

健康福祉課健康づくり担当

☎62-1233

11月1日から13価小児肺炎球菌ワクチンが定期接種として導入されます

従来の小児用肺炎球菌ワクチンは沈降7価肺炎球菌結合型ワクチン（7種類の肺炎球菌の成分が含まれる）でしたが、11月から新たに6種類が追加され、計13種類の肺炎球菌の成分が含まれるようになりました。

途中まで沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンで接種した方は、残りの接種回数を13価小児肺炎球菌ワクチンで接種してください。

13価小児肺炎球菌ワクチンの接種スケジュールは以下のとおりです。（下線部が変更点となります。）

- 初回接種開始時に生後2月から生後7月に至るまでの間にあるお子さん
 - ・初回接種は27日以上の間隔をおいて3回
 - ・追加接種は初回接種終了後60日以上の間隔をおいた後であって、生後12月に至った日以降に実施
- 初回接種開始時に生後7月に至った日から生後12月に至るまでの間にあるお子さん
 - ・初回接種は27日以上の間隔をおいて2回
(2回目の接種は生後13月に至るまでに接種する。)
 - ・追加接種は生後12月以降に、初回接種終了後60日以上の間隔をおいて1回
- 初回接種開始時に生後12月に至った日の翌日から生後24月に至るまでの間にあるお子さん
 - ・60日以上の間隔をおいて2回接種
- 初回接種時に生後24月に至った日の翌日から生後60月に至るまでの間にあるお子さん
 - ・1回接種

問合せ 健康福祉課健康づくり担当

☎62-1233