

## 感染性胃腸炎にご用心！

これからの時期、ノロウイルスなどが原因の感染性胃腸炎が流行します。体調が悪いと感じた時は、すぐにかかりつけの病院を受診しましょう。

### 【症状】

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など



### 【予防法】

- 帰宅時や調理前、トイレ後などは必ず手を洗う
- 食品は十分に加熱する
- 嘔吐物を処理をするときは手袋やマスクを着用する

問い合わせ 健康づくり課

進めよう！岡垣町の健康づくり 10 カ条

## 第2条 朝食を毎日とろう

食生活のあり方は健康づくりの基盤となります。朝食を毎日食べて元気な一日をスタートしましょう。そして、規則正しい食習慣を身につけましょう。

### check おいしく朝食を食べるために

- ✓ 朝食を食べる時間を作るため、早寝・早起きの習慣をつけましょう。
- ✓ 寝る2時間前までに食事を食べ終わらしましょう。

問い合わせ 健康づくり課

## がん患者の皆さんを支援します

問い合わせ 健康づくり課

がん患者の皆さんの生活を支援するサービスを紹介します。サービスの利用方法など、詳しくは問い合わせてください。

### 小児・AYA 世代がん患者在宅療養支援事業

在宅介護サービスにかかる費用の一部を助成します。

対象 次の全てに当てはまる人

- 町内に住み、40歳未満
- がん患者（介護保険における特定疾病としての「がん」の定義・診断基準に該当する人）である
- 在宅療養上の生活支援・介護が必要である
- 他の事業で、同様のサービスを受けられない

内容 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与・購入にかかる費用の一部を助成※上限あり



### アピアランスケア推進事業

医療用ウィッグや補整具などの購入にかかる費用の一部を助成します。

対象 次の全てに当てはまる人

- 町内に住んでいる
- 「がん」と診断され、治療を受けたまたは受けている
- 町民税のうち、所得割課税年額の世帯合計が23万5千円未満
- 県内の他自治体で同様の助成を受けたことがない

内容 医療用ウィッグや補整具などの購入にかかる費用の一部を助成※上限あり。付属品やケア用品などは対象外



## ヘルシー クッキング

No. 376 ～体を温めよう～

## いろいろ野菜のれんこんすり流しスープ

### 2人分の材料

- にんじん 50g ●白菜 70g ●白ねぎ 1/4本 ●しめじ 25g ●里芋 50g ●れんこん 40g ●しょうゆ 小さじ 1/4 ●塩 小さじ 1
- A: ●水 250cc ●塩 少量 ●鶏ガラ顆粒だし 小さじ 1/2 ●酒 大さじ 1



### 作り方

①白菜は2cm角に切り、にんじんは皮をむいて1cmの半月切り、白ねぎは小口切りにする。しめじは石づきを切って小房に分ける。

- ②里芋は洗って皮をむき1cmの輪切りにする。ボウルに入れて塩を振ってもんでから、流水でぬめりを取る。
- ③鍋に①と②を入れAを加えて煮る。沸騰したら中火にして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③にしょうゆと皮をむいてすりおろしたれんこんを加える。れんこんがとろりとなるまで混ぜながら弱火で3～4分煮る。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー58kcal、食物繊維3.1g、食塩相当量0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）