健康だより
問健康づくり課 健康係
（TEL 64-1515）

インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザを発病した後、多くの人は１週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症などの重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを接種することで、発病の可能性を減らすことができます。ワクチンを接種していてもインフルエンザにかかる場合がありますが、ワクチンの接種は、重症化の予防も期待できます。新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念されていますので、予防接種を受けてインフルエンザを予防しましょう。

対象者	料金、必要なものなど	期間
◉接種当日に65歳以上の人 ◉接種当日に60歳以上65歳未満で、基礎疾患がある人	■接種料金　無料 ■必要なもの 本人確認書類、生活保護受給証明書（該当者のみ）、市民税非課税証明書（該当者のみ）など ■接種医療機関　福岡県内の広域化協力医療機関	令和２（2020）年12月31日まで
◉接種当日に生後６カ月～64歳以下の人	■助成金額 ▽生後６カ月以上12歳以下の人＝1,500円の２回分まで助成 ▽13歳以上64歳以下の人＝1,500円の１回分まで助成 ■必要なもの 助成券（※10月下旬に郵送しています）、本人確認書類、母子健康手帳（乳幼児・児童・生徒）、接種費用（医療機関にお尋ねください） ■接種医療機関　柳川市、みやま市、大牟田市の協力医療機関 ※上記の医療機関以外で接種した場合は償還払いを行います。助成券、領収書、振込通帳、印鑑を持参のうえ、本庁健康づくり課健康係に令和３（2021）年３月31日までに来所ください。	令和３（2021）年１月31日まで

今月の逸品！　～みやま市食生活改善推進協議会～ 毎月19日は食育の日

高菜漬けのネギ焼き

材料（4人分）

高菜漬け	160 g
ちくわ	4本
いりごま	大さじ2
青ネギ	2本
長いも	360 g
片栗粉	大さじ8(80 g)
油	大さじ4
ポン酢	適量

作り方

① 高菜漬けは１センチ角に切り、ちくわは５ミリ角、青ネギは５ミリ幅に切る。長いもは皮をむいてすりおろす。
② ボウルに①、いりごま、片栗粉を混ぜ合わせる。
③ フライパンに油を熱し、②を流し入れて中火で焼く。焼き色がついたら弱火にして両面を焼く。
④ 火が通ったら適当な大きさに切り分け、ポン酢を塗る。

切干大根と手羽元の甘辛煮

材料（4人分）

切干大根(乾物)		60 g
鶏手羽元		12本
小ネギ		6本
ごま油		大さじ2
一味唐辛子		少々
Ⓐ	水	800ml
	醤油	大さじ6
	砂糖	大さじ4
	酒	大さじ4

作り方

① 切干大根は水に浸けて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
② フライパンにごま油を熱し、手羽元に中火で焼き目をつける。①を加え油がなじむ程度に炒める。
③ ②にⒶを加え、アルミホイルをかぶせ中火で10分ほど煮る。
④ アルミホイルを取り、強火にして照りを出す。
⑤ 火を止め、小ネギを加えてざっと混ぜる。器に盛り、一味唐辛子をふる。

12月の休日当番医

12月の当番医　内＝内科　小＝小児科　小内＝小児科・内科　外＝外科系　眼＝眼科　歯＝歯科　（み）＝みやま市　（柳）＝柳川市　（大）＝大牟田市

■12月6日(日)
- 内　野田萬里クリニック（大）50・0202
- 内　大牟田中央病院（大）53・5111
- 内　船小屋病院（み）62・4161
- 小　柳川すぎ病院（柳）72・7171
- 小　友永医院（大）52・2523
- 外　やまかわクリニック（大）52・2705
- 外　大牟田中央病院（大）53・5111
- 外　永田整形外科病院（大）53・3879
- 耳鼻咽喉科　耳鼻咽喉科伊東医院（柳）72・2557
- 眼　津留医院（柳）74・5099
- 眼　小野眼科医院（大）52・7705
- 歯　寺本歯科（大）52・7741

■12月13日(日)
- 内　米の山病院（大）51・3311
- 内　済生会大牟田病院（大）53・2488
- 小　坂西医院内科・小児科（大）52・2025
- 小内　米の山病院（大）51・3311
- 小内　入江内科小児科医院（み）62・3552
- 外　米の山病院（大）51・3311
- 外　大牟田天領病院（大）54・8482
- 眼　龍眼科（柳）73・0880
- 眼　溝上整形外科医院（柳）76・1234
- 眼　米の山病院（大）51・3311
- 歯　米の山病院歯科（大）55・1180

■12月20日(日)
- 内　林田クリニック（大）57・2105
- 内　杉循環器科内科病院（大）56・1119
- 内　松尾医院（柳）72・2842
- 小　井上内科クリニック（大）52・4602
- 小　吉野こどもクリニック（大）58・3132
- 外　藤野医院（柳）76・0011
- 外　永田整形外科病院（大）53・3879
- 外　済生会大牟田病院（大）53・2488
- 眼　立石耳鼻咽喉科医院（柳）72・3469
- 眼　一般財団柳川病院（大）52・6171
- 眼　向坂眼科医院（大）52・5560
- 歯　よしだ歯科（大）58・4618

■12月27日(日)
- 内　三里胃腸科内科医院（大）56・5018
- 内　ヨココクラ病院（み）22・5811
- 小　石﨑医院（大）58・0117
- 小内　篠塚小児科皮膚科医院（大）58・5000
- 小内　幾嶋医院（柳）73・3411
- 外　おがた整形外科医院（大）53・7189
- 外　永田整形外科病院（大）53・3879
- 眼　大鶴脳神経外科（み）64・4130
- 眼　佐藤眼科（大）55・1100
- 歯　中山歯科（大）58・0055

■12月29日(火)
- 内　辻クリニック（大）55・2481
- 内　杉循環器科内科病院（大）56・1119
- 小　辻クリニック（大）55・2481
- 小　平田小児科内科医院（大）52・4195
- 外　ありあけクリニック（大）52・5245
- 外　ヨココクラ病院（み）22・5811
- 眼　ふくやま眼科医院（大）50・1666
- 歯　しろもと歯科クリニック（大）52・6480

※柳川山門医師会は、29日は通常診療です。

■12月30日(水)
- 内　兼行医院（大）54・0055
- 内　ヨココクラ病院（み）22・5811
- 小　工藤内科（み）63・7711
- 小　長田病院（柳）72・3501
- 小　末吉小児科内科医院（大）59・8100
- 小　和田医院（大）55・1529
- 外　津末医院（柳）72・2516
- 外　ありあけクリニック（大）52・5245
- 外　永田整形外科病院（大）53・3879
- 眼　星子ひさし整形外科（柳）74・5566
- 眼　ふくやま眼科医院（大）50・1666
- 歯　まつだ歯科（大）56・9191

■12月31日(木)
- 内　梶原クリニック（大）56・4818
- 内　杉循環器科内科病院（大）56・1119
- 内　益子医院（柳）73・2053
- 小　中山内科・小児科医院（大）58・0025
- 小　吉村医院（大）52・4427
- 外　永田整形外科病院（大）53・3879
- 外　ヨココクラ病院（み）22・5811
- 歯　石橋医院（柳）72・3176
- 歯　永江歯科クリニック（大）58・6474

もしも、新型コロナウイルス感染症にかかったと心配になったら・・・

南筑後保健福祉環境事務所
「帰国者・接触者相談センター（TEL 68-5224）
※夜間・休祝日は（TEL 092-471-0264）」へ電話で相談ください。

※かかりつけ医がPCR検査の必要性を認めた場合は、医師の予約により南筑後地域検査センターで検査を受けることができます。気になる症状がある人は、かかりつけ医に電話で相談のうえ、受診してください。

当番医は変更の場合があるため、当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。

【柳川山門医師会】休日当番医診療時間は午前９時～午後５時（救急指定病院は除く）ですが、受診の際は電話で確認ください。●内科救急指定病院＝長田病院（TEL 72-3501）

【柳川山門歯科医師会】
●歯科休日救急診療＝歯科保健センター（TEL 74-1333）診療時間：午前10時～午後１時、午後２時～５時
※12/29～1/3はお正月休みのため当番医まで。

【大牟田医師会・歯科医師会】休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】午前９時～午後６時、【眼科・歯科】午前９時～午後５時（※ひまわり眼科午前10時～午後６時）ですが、受診の際は電話で確認ください。

※県内の在宅当番医は「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp