

食育推進レシピ

問合せ先 市民保健課健康づくり係（窓口⑤）☎22217

食育番組「不健康わにょの健康レシピ」ぜひご覧ください

下田市健康づくり食生活推進協議会（通称：食推^{しょくすい}）と市の管理栄養士が親子で楽しく作れる「わんぱくサンド」の食育番組を YouTube で紹介しています。

サンドイッチの栄養バランスを整えるポイントや、きれいな断面に仕上げるコツについて紹介しています。また、野菜摂取と減塩のつながり、そして地場産品の紹介をしています。ぜひご家庭で作ってみてください。

YouTube の
QR コードは
こちらです



わにょ TV



出演：小林テレビ わにょ、下田市健康づくり食生活推進協議会、市民保健課、賀茂健康福祉センター

わんぱくサンド



栄養価（2人分）
エネルギー…357kcal
タンパク質…20.8g
脂質……………5.7g
炭水化物………55.4g
食塩相当量…1.6g

作り方

- 1 かぼちゃを1口大に切る。耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。フォークでかぼちゃをつぶし、こしょう、マヨネーズで味付けする。
- 2 ラップの上に食パンを置き、かぼちゃペースト、レタス、トマトスライス、千切りにしたにんじん、ゆでたまごをのせて食パンではさむ。
- 3 ラップでしっかりと全体を包み、重りを置いてなじませてから包丁で半分に切る。

材料（2人分）

- ・食パン（8枚切り）…… 2枚
- ・好みの野菜（レタス、にんじん、トマト、かぼちゃペーストなど）
- ・ゆでたまご…………… 2個

若年がん患者などへの 支援制度が始まりました

9月1日から若年がん患者などの生活の質の向上を目的として、3つの支援事業を始めました。

問合せ先 市民保健課健康づくり係（窓口⑤） ☎22217



1 若年がん患者妊孕性 温存治療費助成事業

生殖機能が低下する又は失う可能性のあるがん治療に関して、精子、卵子又は卵巣組織を採取し凍結保存する治療を受けた方に対して、治療費を助成します。

対象者

- ・ 次の全てに該当する方
- ・ がんと診断された日から妊孕性温存治療開始日までの間、市内に在住していること
- ・ がん治療により生殖機能が低下する又は失う恐れがあると医師に診断されていること
- ・ 妊孕性温存治療開始日における年齢が40歳未満であること
- ・ 妊孕性温存治療開始時点で、市の不妊治療費助成金の助成を受けていないこと

- ・ 過去に他の地方公共団体から妊孕性温存治療の補助等を受けていないこと
- ・ 市税等を滞納していないこと

助成内容

精子、卵子、卵巣組織などの採取又は凍結保存するまでの一連の医療行為に当たる費用

助成金額

精子の採取・凍結保存…2万円まで
卵子、卵巣組織の採取・凍結保存、胚（受精卵）の凍結保存…40万円まで

2 がん患者医療用補整具 購入費助成事業

がん治療により脱毛した場合の医療用ウィッグ、手術により乳房切除を余儀なくされた場合の乳房補整具の購入費用を助成します。

対象者

次の全てに該当する方

- ・ 申請時点で市内に在住していること
- ・ がん治療を過去に受けた、又は現在に受けていること
- ・ 過去に他の地方公共団体から医療用補整具の購入費の補助等を受けていないこと
- ・ 市税等を滞納していないこと

助成内容

医療用ウィッグ、かつら、乳房補正具（補正下着・パッド・人工乳房）の購入に係る費用（それぞれ1人1回のみ）

助成金額

助成の対象となるのは、令和2年9月以降に購入した補整具で、対象者1人につき1回限りです。

- ① 医療用ウィッグ、かつら（全頭用であるもの）…2万円まで
- ② 乳房補整具（補正下着）…2万円まで
- ③ 乳房補整具（人工乳房）…10万円まで

3 小児・若年がん患者 在宅療養生活支援事業

がんの治癒を目的とした治療を行わない40歳未満のがん患者に対して、安心して在宅での療養生活が送れるように、在宅療養生活費を助成します。

対象者

次の全てに該当する方
・ 申請時点で市内に在住していること

- ・ がんの治癒を目的とした治療を行っていないこと
- ・ サービス利用時に40歳未満であること

助成金額

居宅サービス：月額4万5千円まで
福祉用具貸与：月額2万7千円まで
福祉用具購入：4万5千円まで
※福祉用具貸与・購入については、20歳未満の小児慢性特定疾病児童日常生活用具貸付事業による補助の対象者を除きます。