

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783

E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

いのちを救う 愛の献血に ご協力を!!

9月23日(火)は国見町の献血の日です。多くの方のご協力をお願いいたします。

場 所	受付時間
観月台文化センター駐車場 (義経まつりのイベント広場内で実施します)	午前11時から午後4時 (午後1時から午後2時まで休憩)

9月は食生活改善普及運動と健康増進普及月間です

日本人の食事摂取基準においては男性の1日の食塩摂取目標量は9g未満、女性は7.5g未満とされています。また、高血圧学会では1日6g未満が目標とされています。しかし、福島県の男性は12.1gで全国8番目、女性は9.9gで全国13番目に多い摂取量です。(平成24年国民健康・栄養調査結果より)

高血圧やそれに伴う脳卒中や心臓病の予防のため、日頃から減塩に努めましょう。

＜減塩の6つのポイント＞

1. 塩分の高いものを控える
2. 汁物は具だくさんに、麺類はつゆを残す
3. 素材は新鮮なものを選ぶ
4. 酢や柑橘類(レモン、ゆずなど)の酸味を利用する
5. 香辛料(わさび、こしょう、カレー粉など)を利用する
6. 香味野菜(しそ、みつば、ねぎなど)を利用する

9月24日(水)から30日(火)は結核予防週間です。

「長引く咳は“風邪”・・・“結核”かも!？」(結核予防週間標語)

国内の結核の現状は、年間約2万1千人の新規患者が発生し、約2千人が亡くなっており、引き続き十分な注意が必要です。

結核は、人から人にうつる感染症です。自分が結核だと気づかず周りの人々にうつしてしまうことがあります。

結核は早期発見・早期治療により治すことができます。結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

結核はどんな病気?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にたどって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。「結核かな?」と思ったら、医療機関を受診しましょう。また、人にうつさないためには、せきが出る時はマスクをつけましょう。

結核は、6か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌に抵抗力をつけ、薬がまったく効かない多剤耐性菌になることもあります。

結核の予防は?

- 長引く咳、タンが出る、長引く(体の)だるさ、長引く微熱、胸の痛み、体重減少がみられたら、すぐに病院を受診しましょう。
- 65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
- 生後1歳までにBCG接種を受けましょう。(BCGは、早期に結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です)

ニコニコ相談会

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	11月5日(火)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに!
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

乳児健診

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成26年7月生まれ) ・9か月児(平成26年1月生まれ)	11月27日(火)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

3歳6か月健診

該当児	実施日	受付時間	会場
平成23年2月1日から 平成23年6月30日生まれの幼児	11月20日(火)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実地します。
心理判定員による相談・指導・子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。
健診該当者には後日健診票を郵送します。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

水痘(水ぼうそう)の定期予防接種が始まります

平成26年10月1日より水痘(水ぼうそう)ワクチンが定期の予防接種になります。対象者となるお子さんには9月下旬頃に個別通知いたします。

対象者	接種回数	注意事項
生後12月から生後36月に至るまでのお子さん	2回	・すでに水痘にかかったことがある方は対象外です。 ・任意接種としてすでに水痘予防接種を受けた分は、接種回数分にみなされます。
【平成26年度限りの経過措置】 生後36月から生後60月に至るまでのお子さん	1回	

三種混合ワクチンの製造が中止されます

平成24年11月から導入された四種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)の供給量が確保されたとのことで、三種混合ワクチンの製造が行われず、順次販売が中止されます。

三種混合ワクチンは、初回3回と追加接種1回の計4回の接種が必要です。接種が完了していない方は、早めに接種しましょう。

三種混合ワクチンの供給がなくなった場合は、四種混合ワクチンでの接種となりますが、下記の方は四種混合を接種できませんので、ご注意ください。

- ・生ポリオをすでに2回接種した方
- ・生ポリオを1回と不活化ポリオを3回接種した方
- ・不活化ポリオをすでに4回接種した方