

のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターにお車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

📌 麻しん風しん混合 (MR) ワクチンは、お済みですか？

2015年、日本は「麻しん排除国」と認定されましたが、麻しんが全くなかったわけではありません。予防接種を受けて、あらかじめ免疫を作ることが重要です。まだ接種していない方は、早めに接種しましょう。

■麻しんとは？

麻しんウイルスは感染力が極めて強く、くしゃみ・せき・接触などにより簡単に感染します。感染すると高熱・せき・発しんなどの主症状のほか、免疫力の低下による肺炎などの2次感染や脳炎などの合併症を招くこともある恐ろしい病気で特異的な治療法はありません。ワクチン接種が唯一の予防方法です。

■風しんとは？

風しんに感染すると発しん・発熱等の症状がみられ、症状は軽いといわれていますが、関節痛・関節炎・血小板減少性紫斑病・急性脳炎などの合併症を招くことがあります。また、妊婦が妊娠前半期に風しんウイルスに感染すると、胎児もウイルスに感染し、難聴・心疾患・白内障等の先天性風疹症候群児が出生する場合があります。

📌 平成29年度の対象年齢・接種期間

	対象年齢	接種期間
第1期	生後12か月から24か月に至るまでのお子さん	1歳から2歳の誕生日の前日まで
第2期	翌年度に小学校就学を迎えるお子さん (平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)	平成30年3月31日まで

費用／無料 ※対象年齢以外及び接種期間を過ぎた場合は、自己負担となります

医療機関／市内委託医療機関で受けられますが、市外のかかりつけ医でも受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください

予診票／お手元の「予防接種の予診票」冊子内のものをお使いください。予診票をお持ちでない方や、麻しんワクチン又は風しんワクチンの一方での接種を希望のお子さんは、お問い合わせください

問い合わせ／鴻巣保健センター



📌 日本脳炎定期予防接種の特例について

日本脳炎の定期予防接種は、平成17年度から21年度まで、接種の積極的な勧奨を控えていました。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常どおり受けることができます。無料で接種できる方は下表のとおりです。

対象	接種期限	回数
平成19年4月1日以前生まれの方	20歳になる前日まで	1期末接種分+2期
平成19年4月2日から 平成21年10月1日生まれで9歳以上の方	13歳になる前日まで	

【平成29年度の積極的推奨】

平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの方で、第2期を完了していない方へ個別通知を発送します。

転入等で個別通知が届かない方や、該当者で接種を希望する方は、お問い合わせください。

問い合わせ／鴻巣保健センター



保健センターからの

！蚊を介する感染症に注意

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊は、さまざまな感染症を媒介する恐れがありますので、蚊の活動がおおむね終息する10月下旬頃まで、次の点に注意しましょう。

①蚊を増やさない

・植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まい周囲の清掃を定期的にしましょう。

②蚊にさされないようにしましょう

- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤などを利用しましょう。
- ・網戸や扉の開閉を減らし、蚊取り線香を昼間から使用するなど、室内への蚊の侵入を防ぎましょう。
- ・海外に渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握し、蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合は、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。特に「ジカウイルス感染症」は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、妊婦や妊娠の可能性のある方は、渡航を控えることも検討しましょう。

問い合わせ／蚊媒介の感染症に関すること＝県疾病対策課（☎048-830-3557）、蚊の防除に関すること＝県生活衛生課（☎048-830-3606）

！「市民健康意識アンケート調査」にご協力を

市民の皆さんの健康づくりに関する考えやライフスタイルを把握し、健康づくり事業に関する計画策定の基礎データとして活用するものです。アンケートが届いた方は、期限内のご協力をお願いします。

対象／市内在住で次の方を無作為に選出 ①20歳以上の方2,000人 ②幼児・小学生・中学生・高校生の各年代から500人ずつ計4,000人

発送予定日／6月下旬

問い合わせ／鴻巣保健センター

埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、昨年度75歳になられた後期高齢者被保険者を対象とした歯科健康診査を実施します。疾病予防や健康の維持増進のためにぜひ受診してください。

対象／昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれで、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

受付期間／7月1日(出)～平成30年1月31日(水)

その他／詳細は埼玉県歯科医師会、後期高齢者医療広域連合から6月中に対象者に郵送される案内をご覧ください

問い合わせ／埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課（☎048-833-3130）

熱中症に気を付けましょう

熱中症とは

室温や気温が高い場合に、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、身体のたるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす状態の総称です。

室内にいても、熱中症になる場合があるので注意しましょう。

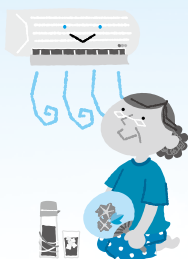
熱中症を予防しましょう

- ①水分はこまめに取り、たくさん汗をかいたら塩分を補給しましょう。
- ②暑さを避けましょう。（外出時は日傘や帽子を着用し、通気性が良く吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう）
- ③室内にいる時も注意しましょう（エアコン・扇風機を使い温度調節や、遮光カーテン・すだれ・水打ちなどを利用しましょう）。
- ④急に暑くなった日は、特に注意しましょう。

熱中症が疑われる人をみかけたら

- ①涼しい場所へ避難させましょう。
- ②衣服をゆるめ、首のまわり、脇の下、足の付け根など、身体を冷やしましょう。
- ③水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう（自分で水が飲めなかつたり、意識がない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう）。

問い合わせ／鴻巣保健センター



6月は
食育月間です！

こ心をつなぎ ううけつがれ ののぞましい食で す 住む人々を健康にするまちこうのす






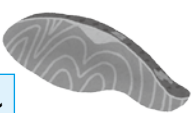
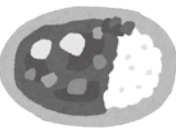
『健康の楽 鴻巣市食育推進計画』を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市（まち）」を目指しています！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみませんか。 問い合わせ／鴻巣保健センター

知っていますか？食品に含まれる食塩の量

塩分の摂りすぎは、高血圧や心疾患、胃がんなどのリスクを高めます。

日本人（20歳以上）の1日の食塩摂取目標量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満とされていますが、埼玉県の実況は男性11.1g、女性9.5g（平成27年国民健康・栄養調査報告埼玉県分）と、いずれも上回っています。3食バランスよく食べることを基本に、その中で自分に出来る減塩を試してみませんか。

		食パン1枚 0.8g ※6枚切り		うめぼし1個 2.0g		ラーメン1杯 4.0～6.0g
ロースハム1枚 0.6g		ちくわ1本 0.6g		塩鮭1切れ 1.4g		カレーライス1皿 3.0g

※製品によっては示した塩分量と異なる場合があります

1食(100g)あたり

エネルギー	340kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.2g
炭水化物	63.4g
ナトリウム	2000mg
食塩相当量	5.1g

活用しましょう！栄養成分表示

加工食品を購入する際、栄養成分表示を見たことがありますか？「ナトリウム」から「食塩相当量」を知ることができます。



ナトリウム400mg は
およそ **食塩相当量1.0g**

※ナトリウム (mg) ×2.54÷1000 ÷ 食塩相当量(g)



健康生活

Q 減塩のポイントについて教えてください

A ●なぜ減塩が必要なのか
塩分の摂りすぎは、高血圧や脳卒中、心臓病などの原因のひとつとなります。食の多様化が進んだ現代において、味噌や醤油を使う日本の食文化とうまく両立させることが求められているのかもしれない。

●減塩のポイント「作るとき」

①計量スプーンやカップを使う
②新鮮な旬の食材そのものの味や香りを活かす
③味噌汁は具沢山にする
④だしの風味を活かす。市販のだしを利用する場合は、食塩無添加のものを選びましょう
⑤酸味（酢やかんきつ類）、香辛料を利用する
⑥味付けは出来上がる直前に。表面に味がついていけば、舌は味を感じます
⑦粉末調味料は半分だけ使う。例えばインスタントラーメンの粉末スープを半分だけにして、どれほどの濃さになるか一度試してみてくださいいかがでしょうか

●塩分を多く含む食品を知る

まず、どんな食品に塩分が多いのか知っておきましょう。例えば漬物や、肉や魚の加工食品には多くの塩分が含まれています。ハムやちくわなど、手軽に食べられる分、知らないうちに塩分をたくさん摂ってしまっているかもしれません。調味料だけでなく、食品に含まれる「見えない塩」にも気をつけるとよいですね。

●減塩のポイント「食べるとき」

①めん類の汁は半分残す（およそ3.0gの減塩）
②醤油やソースは味を確かめてから使う
③醤油は「かける」より「つける」。海鮮丼に醤油を回しかけるより、刺身に醤油をつけて食べたほうが減塩になります
④ゆっくりよく噛んで、素材を味わいながら食べましょう

●減塩のポイント「選ぶとき」

①味付けごはんを白ごはんにする
②食パンを白ごはんにする（6枚切りでおよそ0.8gの減塩）
③汁物は1日1杯にする
④加工食品は、栄養成分表示を見て買う

●長く続けるために

しかしながら、すべて薄味だと物足りず、食が進まなくなってしまうのは困りものです。献立の中で一品はしっかり味をつけ、他は薄味にするなど、メリハリをつけるとおいしく減塩につながります。また、はじめは薄味で物足りなくとも、1〜2週間すると舌が慣れてきますので、しばらく続けてみるとよいでしょう。

減塩に興味のある方はもちろん、まだ血圧は高くないから...という方も、減塩は将来の自分への先行投資として、できることから始めてみませんか。

（鴻巣保健センター）

