

風しんを予防しましょう

風しんとは？

風疹ウイルスの飛沫感染によっておこる急性の発疹性感染症で、春先から初夏にかけて流行します。
潜伏期間は2～3週間で、主な症状として発疹、発熱、リンパ節の腫れが認められます。

先天性風しん症候群を予防するために

妊娠中に風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障害（先天性風しん症候群）が起こる可能性があります。
妊娠中は予防接種が受けられないため、十分な風しん抗体価を満たさない妊婦さんは、できるだけ人混みを避け、不要不急の外出を控えるようにしてください。妊婦さんの周りにいる人（夫、子ども、その他の同居家族など）は、風しんの予防に努めましょう。
また、これから妊娠を希望する女性も風しんの予防接種をご検討ください。

成人男性も関心を持ちましょう

風しんワクチンの定期予防接種は、昭和52年から開始されましたが、中学生女子のみ対象に実施されていたため、現在30代後半以上の男性は定期予防接種の機会がありませんでした。
また、平成7年からは男女ともに接種対象となりましたが、現在20代後半から30代前半の男性は接種率が低く、近年では首都圏において成人男性を中心に風しんが流行しました。風しんにかかったことがない人や風しんの予防接種を受けたことのない人はワクチンを接種しましょう。

子どもは定期予防接種（麻しん風しん混合ワクチン）を受けましょう

満1歳になったら1回目、小学校入学前の1年間にも2回目を受けましょう。
第1期◆生後12カ月から2歳の誕生日の前日まで
第2期◆年長に相当する年齢（就学前の3月末日まで）

風しん抗体検査・予防接種の公費負担は平成28年3月末までです

「広島県が実施する風しん抗体検査（無料）」および「海田町が実施する風しん予防接種費用の一部助成事業」は平成28年3月末までです。
4月以降に受けた検査や接種は公費負担の対象となりませんので、注意してください。

「抗体があるかどうか分からない…」

①妊娠を希望する女性とその同居家族

②「抗体価の低い妊婦」の同居家族

海田町在住者は、広島県が指定した医療機関で、無料の「風しん抗体検査」を受けられます。（条件あり）

十分な風しん抗体価を満たさないと判定されたら、予防接種をおすすめします。抗体価が確認できる書類を持って海田町保健センターへ申請してください。（事前申請です。）予防接種費用の一部を助成します。

申請はお早めに！

心のサイン、
感じたら。

3月は自殺対策強化月間です

身近にいつもと様子の違う気になる人はいませんか？ あなたの力で救える「いのち」があります。

気付き

家族や仲間の変化に気付いて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

こころやからだの不調や悩み、困ったことなどは一人で抱え込まず、ぜひ相談してください。

- 保健センター ☎823-4418
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8時30分～17時15分
- 広島いのちの電話（24時間年中無休）☎221-4343
- いのちの電話（日本いのちの電話連盟）☎0120-738-556
毎月10日にフリーダイヤル（無料）の電話相談を行っています。（8時～翌11日8時）
- こころの電話 ☎892-9090
月・水・金曜日（祝日・年末年始を除く）
9時～12時、13時～16時30分
毎月第2、4金曜日は精神科医師による電話相談もを行っています。
- よりそいホットライン（24時間対応）☎0120-279-338

管理栄養士の食コラム

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんはとっても大切！

朝ごはんには眠っている間に低下した体温を上げて、休んでいた脳や体を目覚めさせる効果があります。そのため、朝ごはんは脳のエネルギー源であるブドウ糖をはじめとするいろいろな栄養素を補給する必要があるのです。

朝ごはんのポイント

朝の体が必要としている栄養素をバランスよくとりましょう。

朝ごはんにおすすめレシピ

ベジタブルチャウダー

材料「4人分」

ベーコン……………	2枚	スキムミルク……………	60グラム
玉ねぎ……………	80グラム	バター……………	大さじ2
人参……………	40グラム	小麦粉……………	大さじ4
コーン（缶詰）……………	40グラム	塩……………	小さじ3分の2
固形コンソメ……………	1個	こしょう……………	少々
水…	600ミリリットル	パセリ……………	少々

作り方

- ① ベーコンは1センチメートルに切る。玉ねぎと人参は1センチメートル弱の角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 分量の水を沸騰させてコンソメを溶かし、火を止めて少し冷めたら、スキムミルクを入れて溶かしておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎをしんなりする程度に炒め、人参、ベーコンを加えて炒める。
- ④ ③の火を止め、小麦粉をふり入れてよく混ぜ、②を加えて、鍋底が焦げないように混ぜながら、再び火にかける。沸いてきたらコーンを加えて、塩、こしょうで調味し、パセリをふる。



～毎月↑↑日はポールの日です！～

みなさんもノルディックウォーキングを始めませんか？

2本のポールを持って歩く「ノルディックウォーキング」を知っていますか？

ノルディックウォーキングは、現在ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。

みなさんも同好会の一員になって、一緒にいろいろなコースを歩き、海田町の魅力を再発見しましょう！男性の参加もお待ちしております。



仲間と一緒にだから歩ける！

海田町の再発見がたくさん！
こんな道があったんだ！
こんな建物ができたんだ！

歩くことで筋肉がついた気がする！

ポールがあると歩きやすい！

生活習慣病予防に効果絶大！！

～ノルディックウォーキングの効果～

- ☆自然に美しい姿勢が保てます！
- ☆歩幅が広がり、上半身の筋肉がフル回転！運動効果が高まります！
- ☆膝や腰への負担が軽くなります！
- ☆身長に合った長さのポールを持って歩くことで、体のゆがみが改善されます！
- ☆ポールを突くことでテンポよく歩けます！

第1回目は4月5日(火)に行います。
※当日雨の場合、室内でストレッチを行います。

時 間◆9時30分～11時45分

集合場所◆保健センター

持参物◆お茶、帽子、動きやすい服装

※ノルディックポールは貸し出しをします。
※要申し込み（電話で保健センターまで）