

インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザが流行する季節がやってきました。

インフルエンザは、感染力が強く、乳幼児や高齢者がかかると重症になる場合があります。予防を心掛け、感染を防ぎましょう。



インフルエンザと風邪の違い

普通の風邪の多くは、のどの痛みや鼻水、くしゃみやせきなどの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。高熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。

一方、インフルエンザは、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状も見られますが、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛や筋肉痛などの全身の症状が突然現れます。気管支炎や肺炎、子どもでは、中耳炎や熱性けいれんを併発し、特に、乳幼児や高齢者では、重症化することもあります。



インフルエンザから身を守るための

3箇条

① 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。

- ② 十分に栄養や水分をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理を行いましょう。
- ③ インフルエンザワクチンは、予防に最も効果的です。流行前に予防接種を受けましょう。

〈予防接種補助事業〉

対象 ① 65歳以上の方

② 60〜65歳未満の方で

心臓やじん臓、呼吸器などに障害があり、身体障害者手帳1級相当の方

◇詳しくは、本紙12ページ「高齢者のためのインフルエンザ予防接種を行います」をご覧ください。



インフルエンザを広げないために

マスクを付けずにせきやくしゃみをする、ウイルスが2〜3m飛ぶといわれています。そこで、インフルエンザを周りの人につぎさないために、「せきエチケット」を実行しましょう。

せきエチケット

- ◇せき、くしゃみをする時には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背けましょう。
- ◇使用後のティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱などに捨てましょう。
- ◇症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



クッキング タイム

毎月19日は食育の日

低カロリーで食物繊維も豊富！ サトイモの肉みそあんかけ

材料 (4人分)

サトイモ……………500g
揚げ油……………適量
豚ひき肉……………100g
シイタケ……………80g
コマツナ……………1/2束
ショウガ……………1かけ
サラダ油……………小さじ1
かたくり粉……………小さじ1
水……………小さじ1
水……………1/2カップ
調味料
みそ……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1/2

栄養価 (1人分)

エネルギー243kcal/タンパク質8.6g/脂質12.4g/カルシウム66mg/鉄2.0mg/ビタミンC 18mg/食物繊維4.2g/塩分1.1g

作り方

- ① サトイモは、皮をむいて一口大に切り、170℃くらいの油で素揚げしてよく油を切っておく。
- ② シイタケはスライス、コマツナは3cmくらいの長さに刻んでおく。ショウガは、みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ショウガを加えて香りが出るまでいためる。
- ④ ③にひき肉を加え、ポロポロになるまでいためたたら、シイタケ、コマツナも加えていためる。
- ⑤ ④に調味料を回し入れて中火で煮立て、同量の水で溶いたかたくり粉を加える。
- ⑥ 素揚げしたサトイモに⑤のあんをかける。



薬膳まめ知識：食物繊維が豊富なサトイモを油を使って豚肉と一緒に調理すると、さらにお通じが良くなり、体の中から“おなか美人”に。

11月の健康伝言板



問 健康づくり政策課 (袋井保健センター ☎42-7275)
(浅羽保健センター ☎23-9222)

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H20年3月生	5日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年10月生 H19年9・10月生	13日(木) 27日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H19年4月1日～15日生 4月16日～30日生	7日(金) 21日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H18年10月生	19日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H18年4月生	12日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年10月1日～15日生 10月16日～31日生	14日(金) 28日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
マタニティスクール(母乳編)	妊娠20週以降の方 (要予約)	5日(水)	袋井保健センター	受付午後1時15分～1時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	10日(月) 26日(水)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年6月生の お子さんと保護者	20日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子健康手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おふいひもなど)
すこやかガイド交付	H20年9月生	17日(月) 18日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	26日(水)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	26日(水)	浅羽保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください)
集団予防接種(ポリオ)	H20年3・4月生 5・6月生 1～6月生	6日(木) 20日(木) 13日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午後1時30分～2時15分	母子健康手帳、予診票
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日 4日(火)、18日(火)	袋井保健センター 袋井保健センター	午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度) (検査データがある方は、お持ちください)

保健センターからのお知らせ

●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

10月1日～11月30日は、麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間です。

薬物乱用とは…遊びや快感を求めために覚せい剤や麻薬などの薬物を使用することです。たとえ1回使用しただけでも乱用に当たります。

●なぜ、薬物乱用がいけないのか

薬物を乱用すると、脳が冒され、心も身体もボロボロになります。なかでも、最も恐ろしい特徴は、何度も繰り返して使いたくなる「依存症」という性質を持っていることです。

好奇心から「1回だけ…」と思って使った人も、使用する量や回数がどんどん増えていき、自分の意志では、止めることができなくなり、どうしようもない悪循環に陥ってしまいます。

薬物の使用は、法律で厳しく禁止されています。薬物乱用は「犯罪」ですので、重い罰を受けることになります。

●薬物乱用を防止しよう

◇薬物乱用の危険性は、身近にあります。「自分には関係ないと思わないこと」が大切です。

◇誘われてもきっぱりと断る勇気を持ちましょう。

◇一人で悩まないで、家族や友人に相談しましょう。

問 健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275

乱用される危険のある薬物

- 覚せい剤 ○大麻 ○あへん系麻薬(ヘロインなど) ○有機溶剤(シンナーなど) ○コカイン
- MDMA(錠剤型合成麻薬)
- 幻覚性きのこ ○違法ドラッグ

相談窓口

こころの電話 ☎0538-37-5560
ハロー電話「ともしび」

☎0537-24-8686

薬物相談窓口(県厚生部薬事室)

☎054-221-2413

