



健康ガイド

新型インフルエンザに 備えましょう

●新型インフルエンザとは

これまで人が感染したことがない、新しいタイプのインフルエンザです。動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染し、変化したウイルスが人から人へと次々に感染してしまつたものです。

発生後は短期間で広がり、通常のインフルエンザよりも重い症状を引き起こし、死亡率も高くなると予測されています。

新型インフルエンザはいつ出現するのか、誰にも予測することはできません。人間界にとつては未知のウイルスで、ほとんどの人は抵抗力（免疫）を持っていないため、発生時には、4人に1人が感染すると予想され、急速な世界的大流行を起こす危険性があり、健康被害とともに社会的な影響も心配されます。大流行の被害を最小限に抑えるため、一人ひとりが新型インフルエンザの発生に備えた準備をしておきましょう。

●家庭でできる新型インフルエンザ対策

①手洗い・うがい・マスクが予防の基本

インフルエンザは、感染者のせきやくしゃみ、つばなどに含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことよつて感染します（飛沫感染）。そのほか、電車のつり革やドアノブなどウイルスが付着した物を触つた手で、口や目の粘膜に触れることでも感染が広がると考えられています（接触感染）。これら飛沫感染、接触感染を防ぐために、マスクの着

用、手洗い、うがいを徹底しましょう。

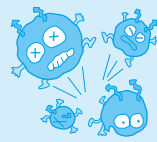
また、人ごみや繁華街への外出、流行地への渡航を控えることも大切です。

②週間程度の食料・水・日用品を備蓄しましょう

流行時には、感染拡大を防ぐために企業活動の制限や物流の滞り、輸入の減少・停止などの事態が発生し、生活必需品が不足することも考えられます。また、外出も控えなければならぬので買ひ物もままなりません。少なくとも2週間程度、自宅待機できる食料や水、日用品を準備しておきましょう。

こんなものがあると安心です

- ・マスク（1人当たり20～25枚。特に透過性の低い不織布マスクが望ましいといわれています）
- ・ゴム手袋（破れにくいもの）
- ・水まくら・氷まくら（頭や脇の下の冷却用）
- ・消毒薬（アルコール・次亜塩素酸ナトリウム）
- ・ゴーグル（目からの飛沫感染防止）



③発生時の役割分担を決めておきましょう

もしも自分や家族が感染し、自宅で待機することになった場合や学校が長期にわたり休校になった場合などに、どのように家庭内で役割を分担し、生活していくか計画を立てておくことが必要です。

●新型インフルエンザに

感染した可能性があるとき

直接、医療機関を受診しないで、まずは、最寄りの保健所に相談してください。

クッキング タイム

鉄分やカルシウムも豊富

菜の花の クルミ白和え

材料(4人分)

- 菜の花…………… 1束
- 板こんにゃく …… 50g
- ニンジン …… 30g
- ヒジキ(乾燥) …… 5g
- だし汁 …… 200cc
- しょう油 …… 大さじ2/3
- 絹ごし豆腐 …… 150g
- クルミ(炒つたもの) …… 35g
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

毎月19日は食育の日



栄養価(1人分)

エネルギー・104kcal/たんぱく質5.7g/脂肪7.1g/カルシウム129mg/鉄2.8mg/ビタミンC65mg/食物繊維3.9g/塩分0.6g

作り方

- ①菜の花は3cm長に切り、さつとゆでて水気を絞っておく。豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて電子レンジ500wで約2分加熱して水気を絞っておく。ニンジン、こんにゃくは短冊切りにする。
- ②ニンジン、こんにゃく、ひじきにだし汁としょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③クルミをつぶし、豆腐も加えてすりつぶしたら、砂糖、塩で味を整える。
- ④菜の花と②をよく混ぜ合わせ、③を加える。

薬膳まめ知識：菜の花は、体を温め、解毒・浄化作用があり、冬の間に体にたまった、いらぬものを排出してくれます。

3月の健康伝言板



問④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7月生 | 3日(火) | 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 | H20年2月生 | 12日(木) | 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 |
| | H20年1・2月生 | 26日(木) | 浅羽保健センター | | |
| 1歳6か月児健診 | H19年8月1日～15日生 | 6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 |
| | 8月16日～31日生 | 19日(木) | | | |
| 2歳児相談 | H19年2月生 | 18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8月生 | 11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 | H18年2月1日～15日生 | 13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 |
| | 2月16日～28日生 | 27日(金) | | | |
| 母乳相談 | 要予約 | 2日(月) | 袋井保健センター | 受付午前8時45分～11時15分 | 母子健康手帳、タオル2本 |
| | | 17日(火) | 浅羽保健センター | | |
| 離乳食実習 | H20年10月生の お子さんと保護者 | 19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、おびいひもなど) |
| すこやかガイド交付 | H21年1月生 | 23日(月) | 袋井保健センター | 受付午前9時15分～9時30分 | 母子健康手帳、アンケート |
| | | 25日(水) | 浅羽保健センター | | |
| 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 | 17日(火) | 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 | 17日(火) | 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。) |
| 予約制の健康相談 | 要予約 | 第1～4火曜日 | 袋井保健センター | 受付午後1時30分～4時30分 | 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。) 1人当たり1時間程度 |
| | | 3日(火)・17日(火) | | 受付午後5時30分～7時30分 | |

保健センターからのお知らせ

お子さんの予防接種 受け忘れはありませんか

◇市では、予防接種法に基づいて感染の恐れのある疾病の発生と、まん延を予防するため、乳幼児、小・中学生、高校生を対象として予防接種を行っています。

◇予防接種を行っている医療機関や注意事項などは、すこやかガイドや予防接種案内通知などを確認してください。

<無料で受けられる子どもの予防接種>

| 予防接種の種類 | 対 象 |
|----------------------|-------------------------------------|
| ポリオワクチン 1回目・2回目 | 7歳6か月未満 |
| 三種混合ワクチン 1回目・2回目・3回目 | |
| 三種混合ワクチン 追加 | |
| BCGワクチン | 生後6か月未満 |
| 麻しん風しん混合ワクチン 1期 | 生後12か月～24か月未満 |
| 麻しん風しん混合ワクチン 2期(※1) | 小学校就学前1年間 (平成14年4月2日～平成15年4月1日生) |
| 麻しん風しん混合ワクチン 3期(※1) | 中学1年生(平成7年4月2日～平成8年4月1日生) |
| 麻しん風しん混合ワクチン 4期(※1) | 高校3年生相当(平成2年4月2日～平成3年4月1日生) |
| 二種混合ワクチン | 11歳以上13歳未満 |
| 日本脳炎ワクチン 1期(※2) | 7歳6か月未満 |
| 日本脳炎ワクチン 2期(※2) | 9歳以上13歳未満 |



(※1) 接種期限は、平成21年3月31日(火)までです。

(※2) 日本脳炎は、副作用の関係で積極的な接種の勧奨を控えていますが、海外渡航などの理由で、希望する場合は接種できます。

問④健康づくり政策課健康指導 1 係 ☎ 42-7275