袋井市健康経営チャレンジ事業所



#2961健康UP≯通信

VOL.12

発行:令和2年3月27日

~健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。~

風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられます(S37.4.2~S54.4.1の間に生まれた男性) (3月末に無料クーポン券を送付します。届いた方は確認してください!)

- ■公的補助による風しんの予防接種を受ける機会が一度もなかった「昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性」が対象です。この年代は風しん抗体保有率が他の年代に比べて低いことが国の調査で分かっています。なお、今年度のクーポン券は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に郵送しています。
- ■平成30年7月以降、風しんが全国的に流行しています。
- ■妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、生まれた子どもが先天性風しん症候群(目や耳、心臓に障害が出ること)になる恐れがあります。
- ■風しんは、感染者の飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。大人になって感染すると、重症化する傾向にありますが、無症状~軽症ですむ不顕性(無症状)感染の方もいるため、知らない間に他人に風しんをうつしてしまうこともあります。

感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

まずは抗体検査をお受けください。(抗体価が低い方のみ予防接種も無料で受けられます。) 風しん抗体検査・予防接種に関するお問い合わせ:健康づくり課予防接種係 電話0538-42-7410

たばこによる健康被害から市民を守る取組 シリーズ2「たばこの健康被害」

たばこの煙の中には、約5,300種類の物質が含まれており、その中には、発がん性のある物質が約70種類含まれていると報告されています。

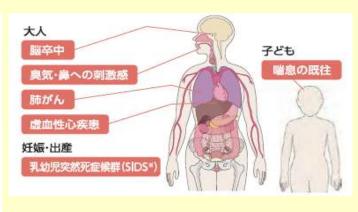
たばこの煙に含まれる物質は、たばこを吸うと肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれ、 がん発生リスクを高めることになります。

また、がんだけでなく、近年死亡者数が上昇しているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は喫煙との因果関係が明らかとされています。

関係が明らかとされています。 《たばこを吸っている本人は、こんな病気 になりやすくなる(レベル1※)・がんリスク》

がん その他の疾患 脳卒中 ニコチン依存症 鼻腔・副鼻腔がん 口腔・咽頭がん 歯周病 喉頭がん 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 呼吸機能低下 結核(死亡) 食道がん 虚血性心疾患 肺がん 肝臓がん 腹部大動脈瘤 胃がん 末梢性の動脈硬化 膵臓がん 2型糖尿病の発症 膀胱がん 妊娠·出産 子宮頸がん 早産 低出生体重·胎児発育遅延

《受動喫煙でまわりの人は、 こんなに危険が高くなる(レベル1)》



※ レベル1…科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分 である。(厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関 する検討会報告書」(2016年)より)

新型コロナウイルス」

感染拡大を防ぐため、個人でできる予防対策について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、感染拡大のリスクを高める環境を避け、個人で できる予防対策の実践をお願いします。

最も感染拡大のリスクを高める環境

❶換気の悪い

②多数が集まる 3間近で会話や発声をする

密閉空間 密集場所 密接場面

①~③の3つの条件が重なる場面を避けるようにしましょう

- こまめに手洗いをしましょう。
- 人が集まるところでは、『咳エチケット』をしましょう。 2.
- 体調が悪い方は、外出を控えてください。

高齢の方や持病をお持ちの方は、不要不急の外出(特に感染が拡大している地 域への外出)は控えてください。



何もせずに 咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを



(ロ・鼻を覆う) 口・鼻を覆う



相談先はこちらです

○ 次の症状がある方は『帰国者・接触者相談センター』へお問合せください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている (解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

【帰国者・接触者相談センター(24時間対応)】

西部保健所: 0538-37-2255 (平日8:30~17:15)

090-3309-6707 (土日祝日を含む上記以外の時間)

○ 症状がある方以外の一般的なご相談は下記にお問合せください。 厚生労働省コールセンター 0120-565-653 (9:00~21:00) 静岡県庁 相談ダイヤル 054-221-8560(平日8:30~17:00)

問い合わせ:袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話: 0538-84-6127 E-Mail: kenkoudukuri@citv.fukuroi.shizuoka.ip