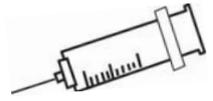


# 日本脳炎の予防接種について



日本脳炎の予防接種の接種時期が緩和されました。

平成17～21年度の間日本脳炎の予防接種の機会を逃した方も、定期予防接種として無料で接種できるようになりました。(ワクチンの流通状況によっては、すぐ接種が受けられない場合があります)

◆お子さんの誕生日を確認して接種してください。(個別通知はしておりません)

お子さんの誕生日	接種方法	標準的な接種年齢
平成19年4月2日以降生まれの方	第1期初回：生後6カ月～90カ月未満に2回 (6日～28日の間隔をおいて)	3歳以上 4歳未満
	第1期追加：生後6カ月～90カ月未満に1回 (初回終了から1年おいて)	4歳以上 5歳未満
	第2期：9歳以上13歳未満に1回	9歳以上 10歳未満
平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方	第1期： ●1期(全3回)を1回も接種していない方 →6日～28日の間隔をおいて2回、1年経過後に1回接種 ●1期を1回のみ接種している方→6日以上の間隔をおいて2回接種 ●1期を2回目まで接種した方 →1回接種 第2期：1期終了後、9歳以上20歳未満の間に1回接種	
平成7年5月31日以前に生まれた方	無料接種の対象となりません。	

◆接種医療機関については、「平成23年度予防接種のお知らせ」(広報つがる3月号と一緒に配布済み)をご覧ください。お手元がない場合は、市役所健康推進課へお問い合わせください。

◆予防票をお持ちでない場合は、市役所健康推進課で発行しております。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線307)

## 塩分は1日10g未満に つがる市民の塩分摂取は、どのくらい？

塩分は体液(水分)のバランスをとる大切な役割がありますが、とりすぎると血圧が高くなり、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の危険を高めます。健康寿命をのばすため、塩分は1日10g未満を目標にしています。

では、つがる市民の塩分摂取の状況はどのくらいでしょうか。

### ①1日あたりの塩分摂取量の比較

	平成18年度	平成21年度
全国(国民健康・栄養調査)	10.5g	9.9g
つがる市(基本健康診査・特定健康診査)	12.1g	12.8g

全国では減少傾向ですが、つがる市は微増しています

### ②つがる市における塩分摂取量が10g未満の人の割合

平成17年度	29.1%
平成22年度	27.7%

適塩の方が減少しています

### ③つがる市における塩分摂取量が17g以上の人の割合

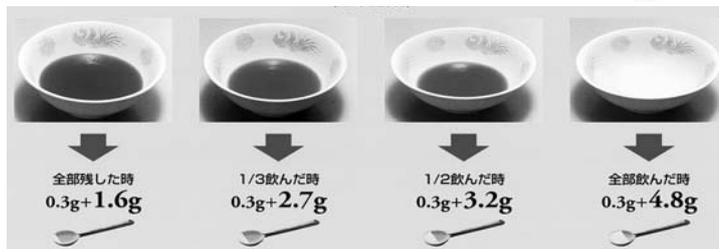
平成17年度	8.35%
平成22年度	10.99%

塩分の多い方が増加しています

### ●塩分を減らすポイントを1つ紹介

ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい？

(麺の食塩量は0.3g、スープ220cc)



日頃の生活の中で、ほんの少しだけ気を付けてみませんか。塩分量は、市の特定健診(集団)の尿検査で測定しています。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線306)



## すずらの会

～自死遺族の集い～

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。回を重ねるに連れて、参加者同士がお互いの悲しみをわかり合えるようになりました。一人では抱え込まず、ご参加ください。お待ちしております。

■日 時：7月25日(月) 14:00～16:00

■場 所：木造ふれあいプラザ  
(JR木造駅左隣の三角屋根)

■申し込み：事前に電話で精神保健担当の保健師へお申し込みください。

※すずらの会とは別に、精神保健担当の保健師が自死ご遺族のお話を聞かせていただいております。誰にも話せない胸の内を、訪問や電話でお聞かせください。

【申し込み・問い合わせ先】  
健康推進課 電話42-2111 (内線306)

## 生肉による食中毒を 予防しましょう！

富山県等でユッケ（生の牛肉）を食べた人が腸管出血性大腸菌O-111に感染し、死亡する事件が発生しました。生肉は食中毒の原因となる微生物に汚染されている可能性がありますので、次のことに十分注意してください。

- ①肉を切った包丁、まな板は十分に洗浄・消毒してください。
- ②肉を焼く時は、生食用の箸と食べる箸を使い分けましょう。
- ③肉を焼く時は、中心部まで十分加熱しましょう。(75℃1分以上)
- ④高齢者や子どもなど抵抗力の弱い人が生肉を食べるのは危険です。
- ⑤すぐに食べない食品は冷蔵庫で保存しましょう。

【問い合わせ先】

五所川原保健所 電話34-2108



## 健康 万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

一戸 久人先生

西つがる医師会会員

(つがる市立成人病センター・内科医長)



## 熱中症にご注意を

熱中症は、重症になると生命の危険性があり、十分に注意していただくことが大切です。

### 【症状について】

もし暑い環境で、体調不良の方がいたら熱中症の可能性あります。

初期には（軽症）、大量に汗をかいたり、めまい、たちくらみの症状がおきます。(のどの渇きに水だけ多量に補給して、ナトリウム低下による筋肉痛やこむらがりがおこることもあります)

中等症になると、頭痛や吐き気、気分不快、倦怠感（体がぐったりするという表現）がでてきます。

重症になると、意識障害（意識がなくなったり、呼びかけに対して反応がおかしくなったりするなど）、けいれん、高体温をおこします。

### 【救急処置について】

あやしい症状の人がいれば、すずしい場所へ移動し、衣服をぬがせ、体を冷やします。

軽症の人には（意識がはっきりしていて経口摂取ができる）、ただの水ではなく、塩分を含んだ水分を与えてください。(スポーツドリンクや、0.1～0.2%の食塩水（1リットルの水に食塩1～2g程度）が適しています。冷たい水分であれば体も冷やせます)

そばに付き添って見守り、改善しない場合や悪化する場合には病院へ搬送を要します。(吐き気で水分がとれな

いときも必要です)

もし意識がなくなっていたり、呼びかけに対して反応がおかしいときは救急搬送が必要です。

### 【暑さに慣れることについて】

例年、梅雨明けの急に暑くなってきた頃から熱中症で運ばれる患者さんが増えるそうです。これは、体が暑さに慣れていないための方です。

人の体は、暑い環境で過ごし始めてから数日で汗をかきやすくなり、さらに3～4週間で体温上昇を防ぐのが上手になっていくそうです。

体の変化に時間がかかるので、早めに暑さに徐々に慣れておくことが、熱中症予防になるようです。

### 【日常、気をつけていただくこと】

暑い場所では、すずしい服装をしましょう。(日なたでは、白っぽい服装や、通気性のよい帽子を使うなど)(ときどき高齢者の方で、驚くほど厚着をしている方がいるので、注意して見てあげてください)

スポーツや作業の前には水分を補給し、大量に汗をかいたときの休憩時は、こまめに水分、塩分を補給しましょう。(ただしアルコールは、尿量を増やす利尿作用があり、かえって脱水状態にしてしまうのでだめです)

今年は大震災の年となりました。大変な年となりましたが、熱中症に注意して夏をのりこえましょう。

# 平成23年度「つがる市成人式」のご案内

- 期 日 8月15日(月) 受付：午前9時～ 式典：午前10時～
- 会 場 市生涯学習交流センター『松の館』1階 交流ホール
- 対 象 者 平成3年4月2日から平成4年4月1日までに出生された方で、現在つがる市に住所がある方またはつがる市(旧木造町、旧森田村、旧柏村、旧稲垣村、旧車力村)を出身地とされる方

## ■申し込み

### 【つがる市に住所がある方】

つがる市教育委員会から往復はがきで案内状を送付しますので、出欠を返信はがきでお知らせください。

### 【つがる市を出身地とされる方】

つがる市成人式に出席したい旨を電話でお知らせください。現住所、氏名、生年月日を確認したうえで案内状を送付します。

※平成23年5月20日以降につがる市へ転入届を提出した方、または7月16日(土)までに案内状が送付されない方は下記までご連絡ください。



### 【申し込み・問い合わせ先】

つがる市教育委員会 生涯学習課  
電話49-1200

### —成人式実行委員会スタッフ募集—

自分たちの成人式を自分たちのアイデアで企画・運営するスタッフを募集しています。

## 市民プールを開放します

今年の夏も「つがる市民プール」を開放しますので、ご利用ください。

- 場 所：旧柴田小学校プール
- 開放期間：7月26日(火)～8月20日(土)  
※ただし毎週日曜日と8月13日(土)～17日(水)は休みです。
- 開放時間：午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:30
- 入 場 料：中学生以下 30円 高校生 50円 一般 80円
- 移動用バス(スクールバス)
  - 運 行 日 開放期間中(毎週日曜日と8/13～17除く)、毎日運行
  - 区 間 「瑞穂小」⇔「松の館」⇔「旧柴田小学校」の区間
  - 時 間 

午前	行き：瑞穂小発	8:50→	松の館	9:00→	旧柴田小	9:10
	帰り：旧柴田小発	11:45→	松の館	11:55→	瑞穂小	12:05
午後	行き：瑞穂小発	13:00→	松の館	13:10→	旧柴田小	13:20
	帰り：旧柴田小発	15:45→	松の館	15:55→	瑞穂小	16:05
- そ の 他：天候、気温、水温等の状況により、開放の中止または時間変更をする場合があります。



【問い合わせ先】つがる市教育委員会 生涯学習課 電話49-1200

夏は海で楽しもう!

## 出来島海水浴場 マグアビーチ

7月16日(土)(海開き)～8月21日(日)まで

