

# けんこう ガイド

## 麻しん（はしか）の予防接種はお済みですか？

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・21113

麻しんは、かつて「命定め病」とも呼ばれ、子どもの命を奪う病気として広く恐れられていました。医療の進歩した現在でも、その病気の重さには変わりはなく、発症した場合には死に至る危険性があります。平成19年には、10代から20代の方を中心に麻しん（はしか）が流行し、北海道内でも中学校・高校・大学などの学級閉鎖や休校が相次ぎました。

はしかは感染力が非常に強く、かかるとまれに脳炎や重い後遺症が残る場合があります、亡くなることもある恐ろしい病気です。そのため、ワクチンによってあらかじめ免疫をつくり、予防することが大切です。

麻しんの感染を防ぐためには、ワクチンの2回接種が効果的とされていることから、平成18年度より、1歳の間に1回と小学校入学前1年の間に1回の計2回接種となりました。

また、平成20年4月から5年間（平成25年3月31日まで）の期間限定で、麻しんワクチンの予防接種を2回受けていない、中学1年、高校3年相当の年齢の方を対象に予防接種を追加して行っています。

対象となる方にはご案内を差

（平成20年度～平成24年度 麻しん・風しん混合ワクチン定期予防接種対象者）

接種期	接種対象者
第1期	1歳児（生後12ヶ月以上24ヶ月未満）
第2期	小学校入学1年前（5歳以上7歳未満）
第3期	中学校1年生に相当する年齢（年度内に13歳になる方）
第4期	高校3年生に相当する年齢（年度内に18歳になる方）

麻しん風しん以外の定期の予防接種（定期：法律によって種類と対象者が定められているもの）

	3ヶ月	6ヶ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳
BCG （結核）	■									
ポリオ （小児マヒ）	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
三種混合 （ジフテリア・破傷風・百日咳）	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
二種混合 （ジフテリア・破傷風）	小学校6年生									

□ は接種が定められている期間、■ は標準的な接種期間を示しています。

は、早めに接種を済ませるようにお勧めします。  
（予防接種のお問い合わせは保健福祉グループ健康推進まで ☎47・21113）

3月	静内保健所から ☎42・0251	3月		2月				月日	時間	事業名	場所	健康カレンダー
		11日(水)	10日(火)	26日(木)	24日(火)	23日(月)	23日(月)					
6日(金)												
13時30分			受付				受付	受付				
健康相談		フッ素塗布	BCG予防接種	さわやか運動教室	お喜楽☆おたっしや塾	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	フッ素塗布				
※要予約 (3月2日～切り)		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター				

Let's try

# いろいろいろいろ レシピ

～第9回～

## 大根と豚肉のサラダ

寒さが続く今日このごろですが、お体  
に変わりはないでしょうか。  
今回は旬の食材である大根を使ったレ  
シピです。

大根は淡白な味が特徴で、根の首に近  
い部分はサラダや和えもの、真ん中の部  
分はふろふき大根やおでんなどの煮物、  
先端は辛味があるのでおろし大根、また  
葉の部分はすこしクセがあるので肉類や  
ごま類との調理に向いています。

栄養は根には、胃もたれ、胸やけを助  
ける消化酵素、辛味成分にはがん予防に  
作用、葉にはイライラやストレスに作用  
するカルシウムやビタミンCを含んでい  
ます。

大根は根から葉まで1本丸ごと使える  
食品です。固さも固過ぎず、お子さんの  
包丁使いや皮むきの練習にも役立ちます。  
今ならではの旬の味を美味しくいただき  
ましょう。

【ほうれん草と里いものグラタン】

【作り方～2人分】



【1人当たり】

◇エネルギー 147Kcal  
◇食物繊維 1.4g/食塩 1.1g

(材料)

- 大根 1/8本 せん切り
- 豚肉の薄切り 3枚 細切り
- サラダ菜 2枚
- 長ねぎ 斜めの薄切り
- 植物油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ごま油・赤唐辛子 少々

(作り方)

- ① 大根は分量外の塩とふり、しばらく置く。しんなりしたら、水洗いし、水気を絞る。
- ② フライパンを熱し、油をしい、豚肉を炒めて、aをからめる。
- ③ 皿にサラダ菜をしき、①を盛り、②とねぎをのせ、bをかけていただく。

## 介護ワンポイント アドバイス ⑨

### こんなことに気づいたら 地域包括支援センターへ連絡を

- ▷昼間でもカーテンが開まっている、夜になっても明かりがつかない
- ▷しばらく姿をみかけない
- ▷家や庭の様子が荒れている
- ▷新聞や郵便物がたまっている
- ▷怒鳴り声や泣き声、大きな物音などがする
- ▷天候が悪いのに長時間外にいる
- ▷目的なく歩き回っているようだ
- ▷不審な業者などが出入りしている

●町民福祉課保健福祉グループ  
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))

### 高齢者の権利を 守るために②

さりげない手助け・見守りが高齢者と家族を支えます

「ちよつと変だな」と感じたら地域包括支援センター(町民福祉課保健福祉グループ内)へ連絡を

「虐待や悪質商法の被害にあった」「認知症の人が行方不明になり何日も見つからない」「一人暮らしの高齢者が孤立死した」こうした悲しい事件が起こらないようにするためには、地域のみなさんの見守りや気づきが鍵を握ります。

現に、最悪のケースに至る前に、実は周囲の人は異変に気づいていたということも少なくありません。「ちよつと変だな」と感じたら、「大したことはないだろう」と自己判断せずに、地域包括支援センターへ連絡して下さい。結果として何もなければ、それにこしたことはありません。

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 二本柳 成児

