

健康

麻しん・風しん混合(MR)の予防接種はお済みですか

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

できるだけ早く麻しん・風しんの免疫を獲得するため、予防接種を受けるようにしてください。

麻しんや風しんってどんな病気？

麻しん(はしか)は、ウイルスに感染した後、約10〜12日間を経て、熱・せき・鼻水などの症状が出始めます。数日すると、赤い発疹が首筋・顔から始め、熱も高熱となり全身に広がります。38〜39℃台の熱は1週間から10日程度続くことがあります。とてもうつりやすく、免疫がないと大人もかかりやす。はしかにかかると肺炎や脳炎を引き起こすことがあり、1,000人に1人程度の割合で命を落とすことがあります。

風しんは、発熱と全身に淡い発疹が出る感染症です。症状は、はしかより軽いですが、妊婦が妊娠初期にかかると胎児に感染し、心臓の病気になるったり、目や耳に障害を生じたりすることがあります。

- 接種方法
指定医療機関へ事前に予約して接種してください。
- 持参する物
母子健康手帳

麻しん・風しん(MRワクチン)予防接種の内容

| | 対象者 | 接種期間 | 料金 |
|-----|---|--------------|--|
| 第1期 | 1歳〜2歳未満 | 通年 | 無料 |
| 第2期 | 小学校入学前1年間にあたる幼児(平成18年4月2日〜平成19年4月1日生まれ) | 平成25年3月31日まで | ※接種期間を過ぎた場合、接種費用(1〜2万円程度)は全額自己負担となります。 |
| 第3期 | 中学1年生(平成11年4月2日〜平成12年4月1日生まれ) | | |
| 第4期 | 高校3年生(平成6年4月2日〜平成7年4月1日生まれ) | | |

・予防票
※第2期〜第4期の対象者には、今年4月にすでに送付しています。紛失した場合は、母子健康手帳と印かんを持参し、健康・保険課で再発行を受けてください。

健康

菊陽町がん複合検診を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

がん検診は、がんの早期発見と早期治療のためにもとても重要です。健康で暮らすためにも、この機会に検診を受けてみませんか。

自分が受けた検診項目を選んで受けることができます。ぜひ、この機会に年に1回検診を受けましょう。対象者には、7月上旬に申込書を郵送します。送付された内容を確認して、お申し込みください。

※対象者で申込書が届かなかった人は、お問い合わせください。
■実施期間
9月下旬〜10月上旬

検診項目

| 検診項目 | 内容 | 対象者 |
|----------|--------------------------|------------------------------------|
| 肺がん検診 | 胸部レントゲン | 40歳以上 |
| 胃がん検診 | 胃透視 | |
| 大腸がん検診 | 便潜血 | |
| 腹部超音波検診 | 腹部超音波 | 40歳以上(男性) |
| 前立腺がん検診 | 採血 | |
| 子宮がん検診 | 子宮頸部細胞診 | 40歳以上(女性) |
| 乳がん検診 | 視触診 +マンモグラフィ | |
| 骨粗しょう症検診 | 超音波(かかと) | |
| 特定健診(※) | 問診・身体測定・血圧・診察・血液検査・尿検査など | ・国民健康保険被保険者(40歳以上) ・後期高齢者医療被保険者 |

※社会保険(健保組合・協会けんぽ・共済組合など)加入者とその扶養家族は各医療保険者(保険証の発行元)に申し込み、各医療保険者の案内に従ってください。



「菊陽町健康増進計画」では、「生活習慣病の発症予防」として「自分の体と向き合い、健康行動を起こしましょう」と定め、
①メタボリックシンドロームを知って、特定健診を受けましょう
②年に1回は特定健診を受けましょう
③慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう
を目標に取り組んでいきます。

菊陽町の文化の歴史を伝える一冊 「菊陽町文化協会35周年記念誌」発行

昭和52(1977)年に菊陽町文化祭が開催されて35年を迎え、その記念事業の一つとして記念誌を作成することになりました。過去の資料も少なく、短期間でしたが、記念誌編集検討委員会が企画・編さんにあたり、多くの皆様のご理解とご協力によって発行することができました。

菊陽町文化協会設立からの歩み、歴代会長や加入団体の紹介など、35年の軌跡が多くの写真と文章で構成されており、歴史を振り返ることができる貴重な一冊となっています。

☎ 生涯学習課 ☎(232)4917



▲記念誌には文化協会の活動の歴史が刻まれています

国民年金保険料の納め忘れがある皆さんへ

10月から3年間に限り 納付期間を10年間に延長します

現在、未払いの国民年金保険料をさかのぼって納められるのは過去2年分までですが、10月1日から3年間に限り、過去10年分までさかのぼって納められるようになります(老齢基礎年金を受給している人は対象外です)。

3年以上さかのぼって保険料を納付するときは、加算金がかかります。

※毎月の国民年金保険料の納付は、原則として翌月末日までと定められています。納期限までに納めない場合、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できないことがありますので、滞納のないようお願いいたします。

☎ 町民課 年金係 ☎(232)4914

食中毒にご用心!



梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。暖かく湿度が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌が大変活発に増殖するため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を起こす原因は、細菌、ウイルス、自然毒などがありますが、特に注意したいのは、鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒です。カンピロバクターは、鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。牛のふん尿などを介して牛肉やその他の食品・井戸水などに付着します。腸管出血性大腸菌もカンピロバクターと同様、少量で感染します。菌が付いた食品を食べると、2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水様性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。

食中毒の原因となる食べ物は、色や臭いで見分けることができません。抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすいので、十分気をつけ、食中毒を予防しましょう。

☎ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

食中毒を防ぐ3原則

- ①つけない → 十分手を洗う
 - 調理を始める前、食事の前。
 - 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後(生の肉や魚などを調理したまな板は使用の都度)。
 - 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後。
 - おむつを交換したり、動物に触れたりした後。
- ②増やさない → 低温で保存
 - 細菌の活動は、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
 - 冷蔵庫に入れていても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べ切りましょう。
- ③やっつける → 加熱処理
 - ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。なるべく加熱して食べましょう。
 - 肉料理などは中心までよく加熱しましょう(中心部の温度が75℃で1分以上加熱が目安)。
 - ふきん・まな板・包丁などの調理器具や、肉・魚・卵などを使った後の調理器具は、熱湯をかけて殺菌しましょう。