

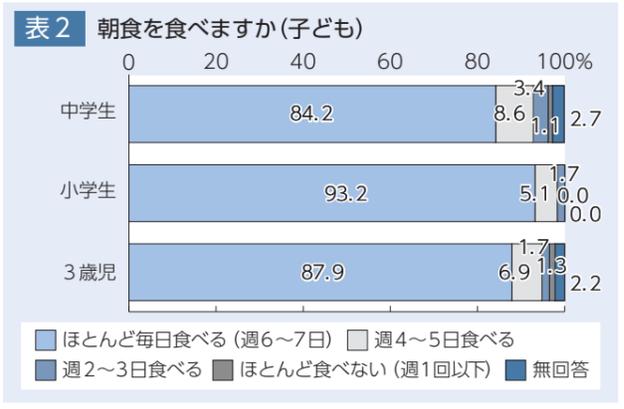
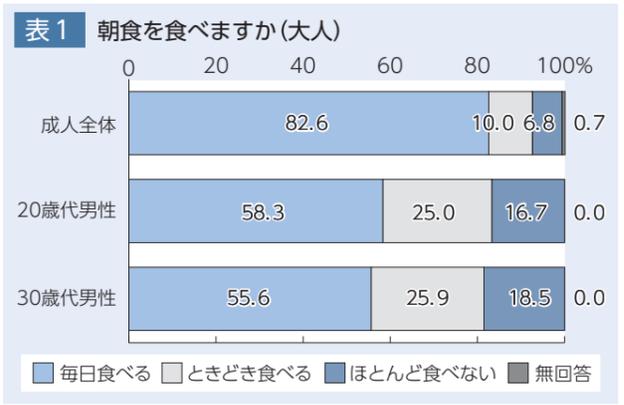
健康 朝ごはんを食べて 生活のリズムをつけましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

4月に入園や入学、入社と新生活のスタートの時期ですが、この機会に朝ごはんを食べる習慣づくりについて見直してみませんか。生活リズムと食事リズムをつけて、気持ち良く新生活をスタートさせましょう。

菊陽町の現状は？

菊陽町は「朝食をほとんど食べない20歳代、30歳代男性」が多いという傾向があります。また、朝食を毎日食べていない3歳児、小学生、中学生もいます(表1、表2参照 平成23年度菊陽町生活習慣に関する調査)。



健康・保険課では町の健康増進計画をもとに、朝食を欠食する人の減少を目指しています。朝ごはんはなぜ食べないといけないの？ 朝食は、充実した一日を過ごすためのエンジンをスタートさせ、脳の

働きや健康に深い関係があります。朝食抜きが習慣化すると、貧血や栄養不足を引き起こし体の不調や生活習慣病を招きやすくなります。空腹状態が長く続くと、胃腸が栄養分を蓄えようと活発に働き、1回の食事が増え肥満の原因になります。

また、午前中の活動に必要な糖分が脳に届かないため、低血糖状態が続き、いらいらしたり集中力が欠けたりして思考能力も低下します。



- 朝ごはんを食べる時間がない人、食欲がない人も、できることから始めてみませんか？
- ステップ1 まずは温かい飲み物だけでも(水分)
 - ステップ2 ごはんやパンを食べよう(炭水化物)
 - ステップ3 卵、乳製品のおかずをプラス(たんぱく質)
 - ステップ4 野菜や果物も食べよう(ビタミン、ミネラル)

さっそく実践!

鍋要らず マグカップ朝ごはん

用意する物 大きめのマグカップ キャベツ ウインナー 卵 トマト 溶けるチーズ 塩やこしょうなど好みの調味料

- 1 マグカップに千切りキャベツをしく。
- 2 斜めに切ったウインナーをマグカップの回りに並べる。(土手を作るように)
- 3 くぼんだところに卵を割り入れ、黄身のように穴を2~3カ所開ける。
- 4 一口大に切ったトマトを乗せる。
- 5 好みの調味料で味付けし、溶けるチーズを乗せて電子レンジで2~3分程度加熱する。



健康 麻しん・風しん混合(MR)、二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

麻しん(はしか)・風しんは、春から夏にかけて流行します。できるだけ早く免疫を獲得するため、4月から6月の間に予防接種を受けましょう。また、小学6年生は二種混合ワクチンを接種しましょう。

麻しん・風しん混合ワクチン

麻しん(はしか) 感染力が強く、かかると1,000人に1人程度の割合で脳炎を発症することがあります。ワクチンを接種することで、95%以上の人が麻しんウイルスに対する免疫を獲得することができるといわれています。

風しん

感染力は、麻しん(はしか)ほど強くありませんが、まれに脳炎などの合併症を発症することがあります。特に妊娠早期にかかると、胎児に感染し、心臓病や難聴などを引き起こすことがあります。

二種混合(ジフテリア・破傷風)

二種混合予防接種は、乳幼児期に受けた4回の三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)予防接種の追加接種になります。乳幼児期の予防接種だけでは抗体価が下がってきます。この時期に追加接種を行い、抗体価を上げましょう。

予防接種の内容

種類	対象者	接種期間	費用	接種場所
麻しん・風しん混合(MR)	第1期	1歳~2歳に達するまで	無料	平成26年度予防接種だよりに掲載
	第2期	小学校入学前の1年間(平成20年4月2日~平成21年4月1日生まれ)		対象者には、4月上旬に予診票と指定医療機関一覧表を送付します
二種混合	小学6年生(平成26年度)	平成26年4月1日~平成27年3月31日		

春は行楽のシーズンです! 食中毒に注意しましょう

春は遠足やお花見、ハイキングなどのイベントが多い季節です。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。食品の衛生的な取り扱いを心掛けましょう。

- 弁当を作るときは
- 必ず食べる当日に作りましょう。
 - 作る前、食べる前には手を良く洗いましょう。
 - 食品は、中心部までしっかり加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰めましょう。
 - 弁当は、涼しい所で保管し、早めに食べましょう。
 - 食べ残しの食品は、思い切って捨てましょう。

- バーベキューなどをするときは
- 生肉にはO-157やカンピロバクター、サルモネラなどの食中毒菌が付いている可能性があります。
- 生肉と野菜は別々に盛り付けましょう。
 - 焼くときの箸と食べるときの箸は区別しましょう。
 - 肉は中心部まで十分に加熱して食べましょう。

楽しい思い出を台無しにしないためにも、食中毒には十分注意しましょう。

■問い合わせ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

母子健康手帳を交付します

健やかな妊娠と出産のために、医療機関で妊娠の診断を受けたら、早めに母子健康手帳を受け取りましょう。妊娠期間を快適・安全に過ごすための説明をしますので、時間に余裕を持ってお越しください。

交付曜日	場所	時間
水曜日	健康・保険課	午前8時30分~午後5時
月曜日	西部町民センター	午前9時~午前11時

※母子健康手帳の交付には予約が必要です。母子健康手帳には、赤ちゃんが生まれてくるまでの記録や乳幼児健診の記録、予防接種を受けた記録を残します。その記録は、お母さんと子どもの健康と成長のために医療機関でも重要な情報となります。進学や就職などで母子健康手帳が必要な場合もありますので、大切に保管しておきましょう。

■万が一、母子健康手帳を紛失したら 健康・保険課で再交付ができますので、ご相談ください。

■手続きに必要なもの 印鑑、身分証明書、再交付申請書(健康・保険課にあります)

■問い合わせ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912