

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

9月24日(木)から30日(水)は結核予防週間です。

『結核～知って予防。早めの受診。』 (結核予防週間標語)

国内の結核の現状は、年間約2万人の新規患者が発生し、約2千人が亡くなっており、引き続き十分な注意が必要です。

結核は、人から人にうつる感染症です。自分が結核だと気づかず周りの人々にうつしてしまうことがあります。結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

## 結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にたどって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。また、人にうつさないためには、せきが出る時はマスクをつけましょう。

結核は、6か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌に抵抗力をつけ、薬がまったく効かない多剤耐性菌になることもあります。

## 結核の予防は？

- 長引く咳、タンが出る、長引く体のだるさ、長引く微熱、胸の痛み、体重減少がみられたら、すぐに病院を受診しましょう。
- 65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
- 生後1歳までにBCG接種を受けましょう。(BCGは、早期に結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です)

## 9月は食生活改善普及運動と健康増進普及月間です

毎日プラス一皿の野菜で健康生活

食生活改善普及運動・健康増進普及月間 統一スローガン

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命をのばそう～

皆さんは、野菜を1日どのくらい食べていますか？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gとされており、これは日本人の平均摂取量(約280g)にもう一皿加えた量に相当します。野菜一皿(70g)は、トマトなら1/2個、ほうれん草なら1/3束くらいの量です。お浸しやサラダをもう一品加えたり、みそ汁を具たくさんにするなど、もう一皿野菜料理を増やしてみましょう。

旬の野菜を美味しく食べて、野菜の健康パワーでいきいきと元気に過ごしましょう。

## \*\*\*ニコニコ相談会\*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	11月4日(木)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに！  
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

## \*\*\*乳児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成27年7月生まれ) ・9か月児(平成27年1月生まれ)	11月26日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## \*\*\*3歳6か月児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成24年3月21日から 平成24年5月31日生まれの幼児	11月19日(木)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを行います。  
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。  
健診該当者には後日健診票を郵送します。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## インフォメーション

### 不妊に関する相談・治療費助成事業のお知らせ

福島県では、不妊に悩む方が気軽に相談できる窓口を開設しており、検査や治療、身体や心の悩みなどの相談が出来ます。

また、治療を行う夫婦の経済的負担の軽減を図るため、各種助成事業を実施しています。詳細については、下記にお問い合わせください。

◆問い合わせ 県北保健福祉事務所 児童家庭支援チーム ☎534-4155

### 「心の健康相談」のお知らせ

県北保健福祉事務所では、職場や地域社会・家庭の中でのストレス等の影響で、心の悩みを抱えている方が、専門の医師に相談する場として「心の健康相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

◆日程 9月17日(木)、10月29日(木) 午後1時30分から午後3時30分

◆場所 県北保健福祉事務所

◆申込み方法 予約制ですの前日までに電話でお申し込みください。

◆申込み・問い合わせ 県北保健福祉事務所 健康福祉部 障がい者支援チーム ☎534-4300