

12面から続く

ことが可能です。7歳6カ月になるまでに規定の接種間隔を守り、接種を完了してください。

3種混合とポリオの接種回数異なる場合は、保健センターにお問い合わせください。

●日本脳炎予防接種について

平成7年7月1日〜19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで日本脳炎の定期予防接種を受けられます。

第1期の予防票は市内実施医療機関にあります。ご希望の方は母子健康手帳で不足回数を確認し、予防接種をお受けください。接種の際には整理番号が必要です。ご不明な場合は保健センターにお問い合わせください。

また、小学4年生以上で第1期の追加接種までお済みの方は、第2期の接種が受けられます。第2期の予防票は、母子健康手帳をご用意のうえ保健センターへ申請してください。平成

7年7月1日〜10年4月1日生まれの方の第2期の予防票は、市内実施医療機関にあります。

●平成27年度の高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を実施中

平成28年3月31日まで 陽市内実施医療機関 四肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)予防接種 陽市内在住で①または②に該当し初めて接種する方。①下表参照。対象者には4月に個別通知を送付済みです(通知が届いても平成27年3月31日より前に1回以上接種した方は対象外) ②接種日に60歳〜65歳未満の方で、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある方 ③3000円(無料になる方がいます) ④市内実施医療機関へ必ず事前にご予約ください

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種対象者

年齢	対象生年月日
65歳	昭和25年 4月 2日〜26年 4月 1日生まれ
70歳	昭和20年 4月 2日〜21年 4月 1日生まれ
75歳	昭和15年 4月 2日〜16年 4月 1日生まれ
80歳	昭和10年 4月 2日〜11年 4月 1日生まれ
85歳	昭和 5年 4月 2日〜 6年 4月 1日生まれ
90歳	大正14年 4月 2日〜15年 4月 1日生まれ
95歳	大正 9年 4月 2日〜10年 4月 1日生まれ
100歳	大正 4年 4月 2日〜 5年 4月 1日生まれ

*市外で接種を希望される方は、事前にご連絡ください



講座・教室

◎ヘルシーキッキング「旬を食べてよう!」夏野菜料理教室

陽7月23日(木)、午前10時〜午後1時 陽講話と調理実習 陽24人 陽5000円 陽7月9日(木)から

◎楽しく作っておいしく食べよう!「バランス料理教室」

陽陽①7月22日(水)、午前10時〜

午後1時:保健センター ②8月5日(水)、午前10時〜午後1時:越ヶ谷地区センター

◎男の料理教室(3回コース)

陽8月12日(水)・19日(水)・27日(水) いずれも午前10時〜午後1時 陽講話と調理実習 陽24人 陽5000円 陽7月15日(水)から

◎痛み予防教室「膝痛編」

膝痛の原因を知り、運動で予防しよう 陽8月4日(水)、午後2時〜3時30分 陽増林地区センター 陽理学療法士による講話と家でできる体操などを学ぶ 陽市内在住で医師による運動制限のない方20人 陽運動のできる服装、バスタオル、水分補給用の飲み物 陽7月9日(木)から

◎骨粗しょう症予防教室 (結果説明会)

時陽市左表のとおり。時間はいずれも午後1時30分〜3時30分

日にち	会場	申込み開始日	申込み先
7月14日(火)	保健センター	7月3日(金)から	いずれの日にも会場も申込みは保健センターへ
7月23日(木)	桜井地区センター		
8月 3日(月)	保健センター	7月7日(火)から	
8月 7日(金)	中央市民会館		

陽医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による栄養・運動・日常生活についての講話 陽骨粗しょう症に関する心のある方 陽無料 陽筆記用具

●みんなで覚えよう!

陽陽▽保健センター:7月28日(火)▽荻島地区センター:8月6日(木)。いずれも午前10時〜11時30分 陽飲み物(水分補給用) 陽当日会場へ

熱中症に「注意」

室内でも熱中症になることがあります。夜も注意が必要です。熱中症予防の5つのポイント

- ①高齢者は上手にエアコンを
 - ②暑くなる日は要注意
 - ③水分をこまめに補給
 - ④「おかしい!」と思ったら病院へ
 - ⑤周りの人にも気配りを
- 陽市民健康課 ☎978-3511

保健所からの お知らせ

◆豚レバー等の生食はやめましょう

6月12日、食品衛生法に基づいて、豚のお肉や内臓を生食用として販売・提供することが禁止されました。

豚の食肉は、鮮度に関わらず内部までE型肝炎ウイルスや寄生虫などに汚染されている可能性があります。E型肝炎ウイルスは、急性肝炎を引き起こす恐れがあり、まれに劇症化し、死に至ることがあります。肉やレバーを食べるときは、肉の中心が褐色に変わるまで十分加熱しましょう。また、肉を焼く箸と食べる箸は別のものを使いましょう。

陽生活衛生課 ☎973-7533

◆HIV検査・性感染症検査

スタート!

越谷市保健所では、7月からHIV検査・性感染症検査を実施します。HIV検査は、発見が早ければ適切な治療でエイズの発症を遅らせることができます。匿名、無料(一部の検査は有料)で受けられますので、感染の心配のある

方は検査を受けましょう。

〔検査日時〕原則第1・第3水曜日(7月は1日と15日)、午後1時30分〜2時30分(予約が必要です。電話で保健総務課へ)

〔受付場所〕越谷市保健所2階待合室

〔検査項目〕HIV・梅毒・B型肝炎・C型肝炎・クラミジア(クラミジアのみ1840円)

*証明書は発行できません

〔結果通知日時〕検査結果は後日改めてご本人に所持していただき、お渡します。日ごに検査日にお伝えします

陽保健総務課 ☎973-7531

夏の献血

ご協力ください

陽7月30日(木)、午後1時30分〜3時30分 陽保健センター 陽保健総務課 ☎973-7530

また、越谷レイクタウン献血ルーム(☎0120-137-379)でも献血ができます。全血は午前10時〜午後5時30分、成分献血は午前10時〜午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索できます。



越谷市医師会
きたこしキッズクリニック
☎973-0415
ながぬま 永沼 卓

夏にみられる子どもの感染症

(手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱)

夏にみられる子どもの感染症のうち、「手足口病」や「ヘルパンギーナ」や「プール熱(咽頭結膜熱)」は、一般に「夏風邪」として知られていません。

「手足口病」は、主にコクサ

多いと言われています。「ヘルパンギーナ」は、主にコクサッキーウイルスA群の感染が原因で、通常3〜6日の潜伏期間の後、のどに痛みを伴う水疱や潰瘍ができるのが特徴で、急な発熱を伴うことが多いと言われています。「ヘルプー水疱」+「ヘルパンギーナ」のどの炎症が名前の由来とされています。

「プール熱(咽頭結膜熱)」は、主にアデノウイルス3型の感染が原因で、通常5〜7日の潜伏期間の後、その名の通り、のどの痛みなどの咽頭炎と結膜充血などの結膜炎の

症状がでるのが特徴で、発熱は4〜5日程度と長く続くことがあります。いずれの病気も、原因となるウイルスの血清型がひとつではなく、一度かかったから二度とかわらないというわけではありません。咳や便などから感染しますが、「プール熱」はプール以外でも感染します。予防法は、密接な接触を避け、うがいや手洗いなどを行うことです。出席停止期間は、「手足口病」と「ヘルパンギーナ」は、特に決まりはありませんが、「プール熱」は、主要症状消退後2日を経過するまでという決まりがあります。