



◆優秀賞
◆桜咲く里 (吉高)
◆大澤 勝臣
(埼玉県春日部市)

(評) 冬が終わり、農作業を始める春。色とりどりの花々が始まりに花を添えている。

印西市観光協会主催

第 22 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの風景

いきいき生活情報

「予防接種」はあなたの大切な人を守る鍵

昨年風しんの流行があり、大人への予防接種が勧められました。高齢者の肺炎球菌予防接種もテレビなどで宣伝されるようになり、改めて予防接種の存在を身近に感じた人も多いと思います。

予防接種は、感染予防・発病予防・重症化予防、そして感染症のまん延を防ぐことを目的としています。つまり…

- ①自分がかからない
②かかっても軽くすむ
③まわりにうつさない

以上が、大きな役割とされています。
◆定期接種と任意接種
定期接種は、予防接種法で「予防接種を受けるように努力

しなければならぬ」とされています。種類はBCG(結核)・4種混合・ヒブ・小児肺炎球菌・MR(麻疹風しん)・日本脳炎・高齢者インフルエンザなどがあります。

また、定期接種には定められた接種年齢・接種間隔があります。定められた期間内であれば公費の補助を受けて接種でき、万が一健康被害があった場合は、国が治療費などを補償する制度があります。

任意接種は、予防接種法で定められていないもので、費用は自己負担(有料)することがほとんどです。B型肝炎・水痘(水ぼうそう)・おたふく・ロタウイルス・季節性インフルエン



【予防接種でよくある質問】
Q. 予防接種をしなくても、自然感染すればいいのではないですか?
A. 予防接種には「重症化させない」「人にうつさない」という目的も含まれています。自然感染は重症化したり、合併症を起す可能性があります。そういった危険をさけて、安全に免疫をつける方法が予防接種です。

Q. 副作用(副反応)が心配です。主にどのような症状が出来ますか?
A. 接種後に熱が出たりすることがありますが、大半は風邪など別の病気でおきたもの(粉れ込み反応)といわれています。副反応がおこる可能性はゼロではありませんが、重いアレルギーなどがなければ、ほとんどは軽い症状です。粉れ込み反応を避けるためにも、予防接種は体調が良い時にいきましょう。

Q. 自分が何の予防接種を受けたいのか分かりません。
A. 「いつ・何を・どこで」予防接種を受けたか」という予防接種の記録は、母子健康手帳に記載されています。大人であれば、健康手帳(市で無償配布)に記載するのも効果的です。ここ数年で、(特に子どもの)予防接種の種類は変更・増加しています。スケジュールの管理が大変ですが、接種しなければいけない年齢や、接種間隔などについては十分気をつける必要があります。※申し込み、スケジュールについては保健センターでもご相談を受け付けています。印中央保健センター(☎425595)。

元気な食卓 216
白菜とチンゲン菜の豚バラ塩あんかけ
いろいろ食べて生活習慣病予防!
材料(4人分)
豚ばら肉 200g、白菜 1/6株、チンゲン菜 2株、ニンニク 1かけ、鶏がらスープの素 大さじ 1、ごま油 大さじ 1、こしょう 少々、水溶き片栗粉 適量
作り方
①豚ばら肉は一口大に切り、白菜とチンゲン菜はざく切り、ニンニクはうす切りにする。
②フライパンにごま油を熱してニンニクをいため、豚ばら肉・白菜・チンゲン菜の順にいためる。
③②に水 100cc を入れて、煮立ったら鶏がらスープの素・こしょうを加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
★1人あたりの栄養価
エネルギー 287kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 20.7g、カルシウム 74mg、塩分 1.4g
提供…地区健康推進員のみなさん。

先ごろ閉幕したソチオリンピックの期間中、テレビの中から「選手たちの想いが結晶になる」という言葉が聞かれました。選手を目指すほどスポーツに熱中したことのないわたしは、最初この言葉の意味にどんなメッセージが含まれているのかくみ取れませんでした。しかし、彼らが目指したオリンピックへの道のりの中で、乗り越えてきたつらい経験や積み上げてきた努力を知るにつれ、その4年間の想いが結晶となりオリンピックの舞台で輝きだすのだと感じました。ひととき強く輝いた結晶が表彰台でメダルに姿を変えるのかもしれない。しかし、その輝きに負けない「挑戦する」という精神にも輝きを見られたオリンピックとなりました。

こちら編集室
よく見…よく聞き…
正しくお知らせ
秘書広報課広報広聴班