



優秀賞

◆大人の休日 (印旛捷水路)  
◆鈴木康雄 (山田)

(評) 日常を離れ、いつもとは違ったぜいたくな時間を感じさせる一枚。

# いきいき生活情報

## 忘れていませんか

### 子どもの予防接種

これからやってくる楽しい夏休み。普段、お子さんの学校や保護者のお仕事などで忙しく時間がとれないという人は、この夏休みの間に予防接種を受けに行きましょう。

冬はインフルエンザや風邪などで体調を崩し、接種の機会を逃してしまうことが多くなります。夏の体調の良い時期を選んで接種をしましょう。

市では平成26年3月末に、新たに接種対象となるMR2期(就学前年長児)、日本脳炎2期(小学4年生)、DT2期(小学6年生)の対象者に通知を行いました。対象の人は早めに接種を行いましょう。

時に子どものころの接種歴を聞かれることがあります。

また、修学旅行、海外留学、就職などワクチン接種が必須事項になっていることが少なくありません。

その時になって慌てること無いうように、今受けられる予防接種は受け、母子健康手帳に記録を残しましょう。

【予防接種はなぜ受けるの】  
生まれたばかりの赤ちゃんは、お母さんからプレゼントされた免疫を持っていますが、百日せきでは生後3カ月、麻疹では生後12カ月までに自然に失われていきます。

そのため、この時期を過ぎると赤ちゃん自身で免疫をつくっ



て病気を予防する必要があります。

予防接種には個人を感染症から守り、発症しても軽く済むようにする「個人防衛」と、それによって社会全体の感染拡大を防ぐ「社会防衛」の2つの目的があります。

感染症が減ると日常生活から遠い存在となり、受けなくてもよいのではと考える人が増えてきます。

その結果、予防接種を受ける人が少なくなると、感染症にかかる人が増え、全国的な流行を起してしまう可能性があります。成人の麻疹や風しん感染者の増加は現在、社会問題化しており、時に麻疹は、感染力が強くて命に関わる合併症を起すこともある感染症で、子どもだけでなく、予防接種を受けていない20〜40代に発生が見られます。風しんは、妊娠初期の妊婦が感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれ、心

臓疾患、難聴、白内障といった障がいを持って生まれてくる場合があります。子どものころの接種歴や罹患歴が不明な場合は、特に妊娠を考えている人、また、そのパートナーは予防接種を受けましょう。

### 【予防接種の最近の動向】

日本では、先進諸外国で実施されている多くのワクチンが受けられない「ワクチンギャップ」が問題になっていましたが、今年度秋には水痘ワクチンが定期化を予定されるなど徐々に改善されつつあります。

現在、乳幼児期の定期予防接

## 元気な食卓 220



### ナスとトマトの味噌風味

いろいろ食べて生活習慣病予防!

#### 材料 (4人分)

ナス4本、トマト2個、ひき肉200g、パセリ適量、オリーブオイル大さじ2、【調味料A】塩小さじ1/2、こしょう少々、味噌…大さじ1。

#### 作り方

- ① ナスは縦半分に切って皮に切れ目を入れ、さらに斜め半分に切り、塩水に5分つけしておく。
  - ② トマトはざく切り、パセリはみじん切りにしておく。
  - ③ フライパンに油を少し入れ、ひき肉を炒め、火が通ったら一度皿に出す。
  - ④ ③のフライパンにオリーブオイルを入れ、ナスを入れて、トマトをナスのまわりに置き、蓋をして中火で10分くらい蒸す。
  - ⑤ ナスに火が通ったらナスのみを皿に盛りつける。
  - ⑥ トマトが残っているフライパンに④のひき肉を戻し、【調味料A】を入れて良く混ぜる。
  - ⑦ ⑤のナスに⑥をかけ、パセリのみじん切りを散らす。
- ★ 1人あたりの栄養価  
エネルギー 217kcal、たんぱく質 11.8g、脂質 14.2g、塩分 1.2g。  
提供…地区健康推進員のみなさん

### 印西市観光協会主催

### 第23回 ふるさと発見フォトコンテスト

## いんざいの原風景



武道にある「礼に始まり礼に終わる」という言葉には「ともに高め合う相手を敬い感謝する」気持ちが入められているとのこと。この精神は、わたしたちの日常生活の中でも忘れてはならないものではないでしょうか。相手を傷付けず、おとしめたりせず、正々堂々と向き合う…。この素晴らしい精神を歪めないよう、わたしたちから次代へ伝えていければと思います。©

### 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