

いっしょに 歩こう!



Walking Information

▼ウォーキング完了認定者

5月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

◆全国一周完了 (10,310km)

小野登見子 (福武甲) 西富美子 (福武甲)
丹 信夫 (神拝甲)

◆北海道一周コース (2,190km)

櫛部キサ子 (上市) 日野百合子 (明屋敷)

◆九州一周コース (1,840km)

秋川久仁子 (楠) 高橋鶴一 (三芳)
高橋國江 (三芳) 近藤安恵 (壬生川)

◆四国一周コース (940km)

高橋 滋 (丹原町今井)
弘保 公 (丹原町今井)
日野明一 (明屋敷)
藤田勝子 (丹原町北田野)



▲おめでとうございます

保健センターだより♪

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

健康づくり支援計画

「元気都市西条2015」を策定しました

近年、高齢化社会の進展とともに、がんや糖尿病などの生活習慣病が増加しています。このような中、一人ひとりの健康のためには、自分の健康状態を知り、自分に合った健康づくりの方法を見つけ、自主的に取り組むことが大切です。



そのため市では、健康で幸せな暮らしの実感できるまちづくりをめざし、市民が主体となった健康づくりの支援計画として、「元気都市西条2015」を策定しました。

この計画は、西条市健康づくり推進協議会を基盤に、西条市食生活改善推進協議会など関係機関・団体をはじめ、住民アンケート等の意見を基に、健康に関する問題を7項目(栄養・食生活、身体活動・運動、心の健康、歯の健康、たばこ、アルコール、生活習慣病)に分けています。項目ごとに問題点と目標・対策、評価指標を設定し、平成27年度までの10年間で、健康寿命の延伸、壮年期死亡の減少、生活の質の向上などをめざします。

7項目の内容については、順次、広報に掲載する予定です。

※「元気都市西条2015」の詳細な内容は、西条市ホームページでご覧いただけます。

■問合せ 中央保健センター

麻しん・風しんの予防接種が充実!

麻しん(はしか)と風しん(3日はしか)の予防接種は、既にいずれかのワクチンを接種済みの場合でも、6月2日から2期での混合ワクチンの接種が単体ワクチンの定期接種ができるようになりました。

※子どもの肉体的負担や副反応を抑えるため、原則として、混合ワクチンの接種を行ってください。

■MR(麻しん・風しん混合)ワクチンとは?

麻しんウイルスと風しんウイルスを弱毒化して作った混合ワクチン(生ワクチン)です。長期に免疫を保ち、麻しんと風しんの対策を強化するために、2回接種制度が平成18年4月から導入されました。

■ワクチンの副反応は?

副反応の主なものは、発熱(22~27%)と発疹(8~12%)で、接種後4~14日後に多くです。また、接種直後から数日中に過敏症状とみられる発熱・発疹・そう痒などがでることもあります。1~3日で治ります。

他にも、アナフィラキシー(接種後30分以内に起こる急激なアレルギー反応)、血小板減少性紫斑病、脳炎、けいれんなどの副反応が、まれに生じる可能性もあります。

■予防接種を受けましょう!

麻しん・風しん混合ワクチンの接種時期は次のとおりです。

▼麻しん・風しん混合ワクチンの接種時期

1期: 1歳~2歳未満

2期: 小学校就学前の1年間(5歳~7歳未満)

3月	6月	9月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳
				1期				2期		

現在2歳以上の子どもで、麻しん・風しんの予防接種済みの場合でも、いわゆる年長児に達したときに、2回目の予防接種を受けることができません。

接種券と予診票は各医療機関にありますので、接種を受けて病気を予防しましょう。

※ガンマグロブリンの注射を受けたことがある子どもの接種時期については、かかりつけ医と相談してください。

■問合せ 中央保健センター

行政措置接種

2歳以上5歳未満および7歳以上7歳6カ月未満で、片方のみかかったか接種済みの場合