

# ポリオ関連のお知らせ

## 21歳から24歳の皆さんへ

### 予防接種（追加接種）

日本国内ではポリオの大流行が起る可能性は低いと言われていますが、東南アジアやアフリカ地域などでは現在でも流行がみられ、まれにはありますが免疫のない人がワクチンの接種を受けた人から感染することもあります。そこで、次のとおりポリオワク

チンの追加接種を行いますので、該当する方はお受けください。なお、この追加接種は法律に基づくものではなく、本人の希望による任意接種として扱われます。

▼対象者 昭和五〇年一月一日から昭和五二年十二月三十一日生まれの方で次の事項に該当

### ポリオ生ワクチン投与

下記の日程で予防接種をおこないますので、該当のお子さんは対象となる地区の会場、日時に受け付けましょう。

※受付時間は、いずれも午後一時三〇分～二時三〇分までです。  
※中禅寺医院のみは、午前十時三〇分～十一時までです。

#### ▼対象者

- 平成十一年一月から六月末までに生まれた乳児。
- 今までに一回、または一度も接種を受けていない九〇カ

#### ▼注意事項

- 月（七歳半）までの乳幼児。
  - 六週間以上の間隔をあけて二回受けてください。
  - 発熱していたり、下痢をしている場合は受けられません。
  - 投与前後三〇分位は飲食をさせないでください。
  - 接種を受ける日には、母子健康手帳を持参してください。
- ※該当するお子さんは、通知が届かなくても直接会場で受けられます。

問 福祉保健課健康係 公五四・一一一（内線四三三）

対象地区	会場	日時
湯元・中宮祠地区	中禅寺医院	10月4日(月) 午前10時30分～11時
所野・七里・野口・和泉・山久保地区	福祉保健センター	10月5日(火) 午後2時～3時
小来川地区	小来川診療所	10月6日(水) 午後2時～3時
東町・西町地区	福祉保健センター	10月7日(木) 午後2時～3時
細尾・清滝地区	福祉保健センター	10月8日(金) 午後2時～3時

## ヘルシーめ～る9月 ～健康増進普及月間です～

秋季の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、9月は、「健康増進普及月間」です。病気の治療も大切ですが、健康な人も、より一層健康になっていただく、というものです。この機会に、あなたの健康度をチェックしてみませんか？

まずは、体の健康について考えてみましょう。病気にかからないために、また、治療している病気を悪化させないために、5つの生活習慣を見直してみましょう。

①食生活 ②運動 ③休養 ④喫煙（タバコ） ⑤飲酒  
毎日の生活習慣は、本人の自覚によってつくられます。先の5つの項目それぞれ、「塩辛いものは控えている」「毎日歩くようにしている」など、「ここは自慢できる!!」という部分と、「タバコがやめられない」「寝不足だ」など、「これがいけないんだよな…」という部分を振り返ってみてください。自覚症状がなくても、実はすぐそばまで迫っているかもしれない病気に捕まらないためにも、

「わかっちゃいるけどやめられない」部分をあなたの強い意志と、周囲の協力によって少しずつでも減らしていき、自慢できる生活習慣を増やしましょう。

次に、心の健康度はどうでしょうか？現代の日本人は二人に一人が、ストレスを感じているといわれます。ストレスの原因として、男性は「仕事」、女性は「対人関係」をあげており、ストレスにさらされている人ほど疲れやすかったり、イライラしたり、心身の異常を訴える例が多いのです。ストレスをうまく利用して心の健康を保つため、ストレス克服のポイントをいくつか紹介します。

- ①細かいことにはこだわらないようにしましょう。
- ②イヤなものはイヤといきましょう。
- ③音楽など、気晴らしになる趣味をもちましょう。
- ④完璧主義を捨てましょう。
- ⑤楽しいことを考えましょう。
- ⑥自分の中だけにためこまないようにしましょう。

あなたが気付かぬうちに、健康の落とし穴にはまらないためにも、年に一度は健康診断を受け、健康的な生活を心掛けて、さっそく今日から健康のレベルアップを目指しましょう。