

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

健康ポイント事業第2弾開始！

「まめで得々Gポイント+プラス」参加者募集

6月から始まった健康ポイント事業「まめで得々Gポイント」に加え、活動量計(注1)を身につけてウォーキングするだけで、どんどんポイントがたまる、新たなポイント事業を開始します。

ウォーキング以外にも、体組成計(注2)で自らの体の状態把握や、市指定の健康メニュー(注3)を食べることなどでポイントがたまりま

す。歩数や体組成計データ、獲得ポイントの状況はスマホやパソコンでいつでも確認することができます。

ポイントの詳細は参加申込時にご案内します。

(注1) 歩数や消費カロリーが計測できる機器

(注2) 筋肉量、基礎代謝量、体脂肪率などが計測



活動量計

できる機器。市内3カ所に設置。
(注3) 市指定の健康メニューを食べられる店舗は別途お知らせします。

【ポイントのため方】

- ・歩いてポイント(歩数に応じて)
- ・参加してポイント(健康に関するイベントや健診の受診など)
- ・測ってポイント(体組成計での計測や健康データが改善した場合)
- ・食べてポイント(市指定健康メニューを食べて)
- ・利用してポイント(市営の運動施設の利用) など

■ポイントは何に交換できるの？

商品券と交換できます。1ポイント1円換算で、500ポイント単位(上限2000ポイント)です。さらに、獲得ポイント上位の方には下呂市の特産品などをプレゼントします。

■募集人数

定員500名(先着)

参加者全員に活動量計を貸与します。

■募集期間

8月1日(水)から定員になり次第締め切ります。

■申し込み方法

参加申込書を健康医療課または各振興事務所窓口へ提出してください。

参加申込書は、健康医療課、各振興事務所窓口での受け取りまたは下呂市ホームページからダウンロードできます。

■参加条件

- ・下呂市在住の20歳以上の方
- ・継続して取り組む意欲のある方
- ・9月と2月頃に予定している説明会・測定会に参加できる方

※Gポイントカードとの併用はできません。どちらかでの参加となります。

■参加費用

参加費 5000円

9月の説明会にご持参ください。

■事業期間

事業期間は9月～2月で、ポイントの交換は3月に行います。

■「市指定健康メニュー」協力店募集

市が指定する健康メニューを提供できる飲食店を募集します。

8月22日(水)に説明会を行いますので、詳しくは健康医療課までお問い合わせください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

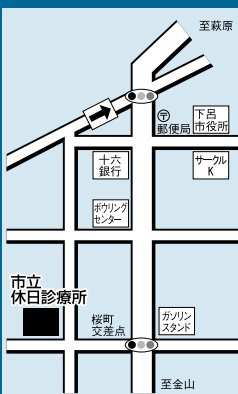
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

8・9月の担当医

9月		8月	
30日(日)	大塚正議(森耳鼻咽喉科)	26日(日)	阿部親司(阿部医院)
24日(木)	近藤史郎(近藤医院)	19日(日)	大林秀成(萩原北醫院)
23日(日)	奥村昇司(あくらしんじ)	12日(日)	黒木尚之(黒木医院)
17日(木)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	11日(土)	藤岡均(藤岡医院)
16日(日)	小林源博(こばやし整形外科)	5日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
9日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)		



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

8月は食品衛生月間です

8月1日～31日は食中毒事故の防止と衛生管理の向上について普及啓発を図る「食品衛生月間」です。食中毒を引き起こす細菌は、温度や湿度などの条件がそろつと食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。食中毒を防ぐ3つの原則を心掛け食中毒を予防しましょう。

●細菌をつけない

人の手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物・食器に付かないようにつまめに手を洗いましょう。

●細菌を増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖が

ゆるくなりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。付着した菌を増やさないために、生鮮食品やお惣菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

●細菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

金山地域で集団健診を追加実施します

金山地域の7月8日(日)、9日(月)の集団健診が大雨の影響で中止となったため、次の日程で追加実施します。

日時 8月5日(日) 8時～11時
場所 金山町金山 健康館

集団健診では、特定・すこやか健診、胃がん・大腸がん・肺がん(結核)・前立腺がん・肝炎ウイルス検診を受診することができます。

アルコール依存症治療セミナーのご案内

アルコール依存症の専門医である丹生川診療所所長の土川権三郎先生によ

る医療講演や当事者による体験発表など、飛騨地域の現状や課題を参加者みんなで考えるアルコール依存症治療セミナーが開催されます。参加は無料で申し込みも必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

日時 8月26日(日) 13時～16時30分
場所 萩原町萩原 星雲会館

内容

- 第1部(13時～14時45分)
・基調講演

アルコール健康障害対策と地域包括ケア

- ・岐阜県断酒連合会による体験発表

- 第2部(15時～16時30分)

- ・シンポジウム

飛騨地域におけるアルコール治療連携の現状
問合せ 各務原病院 ☎0563-330000 ext.2220

麻疹(はしか)や風疹の感染、子宮頸がん予防接種の副作用問題などでワクチンの接種の必要性が話題となつています。

ワクチンは生命を脅かすような細菌やウイルス感染の予防接種に使われる薬剤です。感染症にかかると体の中で抗体などが作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃するしくみができます。このしくみを「免疫」といいます。人工的にその病気に対する免疫を作り出すのがワクチン接種です。

ワクチン接種によりまれに熱や発しんなどの副反応がみられますが、実際に感染症にかかるよりも症状が軽いことや、まわりの人にうつすことがないという利点があります。

ワクチンには、生きたウイルスや細菌の病原性を、症状が出ないように極力抑

from doctor
ドクター
フロム

えて、免疫が作れるぎりぎりまで弱めた生ワクチン(口タウイルス感染症、結核、麻疹、風疹、おたふくかぜ、水痘(みずぼうそう)、黄熱病 など)、ウイルスや細菌の病原性を完全になくして、免疫を作るのに必要な成分だけを製剤にした不活化ワクチン(B型肝炎・ヘモフィルスインフルエンザb型ヒブ感染症・肺炎球菌感染症・百日せき・ポリオ・日本脳炎・インフルエンザ・A型肝炎・髄膜炎菌感染症、狂犬病、子宮頸がん予防 など)、細菌が作り出す毒素の毒性をなくし、毒素に対する免疫を作る働きだけにしたトキソイド(ジフテリア、破傷風など)の3種類があります。

麻疹は免疫が無ければ患者と同室に居れば必ず感染し発症すると言われる(接触飛沫、空気感染)非常に感染力の強い感染

ワクチン接種 (= 予防接種) の話

症です。麻疹は大人になるほど、感染すると重症化する傾向があり、脳炎や肺炎で重篤な後遺症が残ったり、時には命を落とすこともある怖い感染症なのです。現在40歳以上の方はその予防注射が義務化されていませんでした(1966年より1978年までは自費での任意接種)1978年より義務化。しかし40歳以上の年代は麻疹の流行期、ほとんどの人が罹患しており、罹患して身に着けた抗体は、予防接種よりも定着しやすいので多くの人が抗体を持っています。

昨今麻疹の患者の発生が報告されていますが、患者の多くは特に27歳～40歳で、国際標準にあたる2度の予防接種を受ける機会がなかった世代に集中している様です。この時期は世界では標準のワクチンが日本では様々な理由で任意の有料接種になって

いた時期です。現在では定期接種とされている風疹ワクチンでも、制度が改定される過程で予防接種を受けていない20代～40代の男性を中心に流行が拡大し、特に妊娠中の女性や胎児に影響を与え、その危険性が大変危惧されています。このワクチン接種を受けられる人と受けられない人が発生してしまつた状況を「ワクチンギャップ」と呼んでいます。この時期はワクチンの予防効果よりも有害事象が世論や社会問題として取り上げられ、ワクチンの必要性や重要性が認識されませんでした。今後、予防接種の有害事象に対する対策も取られてきていることを注視しながら、感染症による人命の喪失を防ぐためにワクチン接種を考えていくべきと考えます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦