

Health

健康に役立つ情報

市では、住民の皆さんが生涯を通じて健康に過ごすことができるよう、地域での健康づくりに力を入れています。その健康づくりのお手伝いをさせていただくため、保健師・管理栄養士が皆さんのところに伺い、「健康出前講座」を実施します。

最近、健康面で気になることはありませんか？講座内容は各団体で決めることができます。この機会にぜひ、地域の仲間と一緒に健康について学びましょう。お気軽にお問い合わせ・お申し込みください。



健康出前講座を開催してみませんか 保健師・管理栄養士が伺います！

●健康出前講座

- 対象** 御前崎市に住んでいる人
会場 各団体で準備してください
費用 無料
講座内容 健康づくり、糖尿病や高血圧の予防、メタボ改善のコツ、検診結果の見方、健康な食生活、スポーツ栄養、元気な身体づくり、試合前の食事 など
その他の内容についてもご相談ください。夜間もお受けいたします。
- 申込み** 講座希望日の1カ月前までに照会先へお電話いただくか、健康づくり課窓口へ直接お申し込みください。

照 会 健康づくり課健康増進係 ☎0537⁰⁵1123

Child

子育て応援

「風しん注意報」発令中です ～持っていますか？抗体～



7月下旬から関東地方を中心に風しんの患者が増えています。風しんの最も怖い点は、妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風疹症候群」という病気にかかる可能性があることです。

●風しんとは？

感染経路：風しんウイルスに感染した人の咳やくしゃみ、会話などで飛び散る飛沫を介し感染します。
症 状：感染すると約2～3週間後に発熱や発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れます。発疹が出る2～3日前から発疹が出た後の5日程度まで感染力があります。

●風しんの感染を防ぐには？

・母子健康手帳の予防接種歴&抗体検査で抗体を持っているか確認

県では風しんの抗体検査に対する助成があります。対象者は、県内に住所がある妊娠を希望する女性および同居者、抗体価が低い妊婦の同居者（いずれも抗体検査歴、風しんワクチン接種歴、風しん既往歴のある人は除く）です。詳しくは、県ホームページでご確認ください。

・抗体を持っていない場合は予防接種を検討

1歳児(第1期)と小学校入学前1年間(第2期)は、麻しん風しん混合ワクチン(MR)の予防接種を受けましょう。市では妊婦への感染を防ぐため、予防接種費用を助成しています。対象者は、市内に住所があり、風しん予防接種を受けたことがない、または接種不明、抗体検査により抗体がない人のうち、妊娠を希望する女性および配偶者、妊婦の同居家族です(妊婦は風しんの予防接種を受けられません)。詳しくは照会先へお問い合わせください。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⁰⁵6666