

妊婦さんと赤ちゃんを守るために...

## まわりのみんなができること 「風しん抗体検査を受けましょう」

妊婦、とくに妊娠初期の女性が風疹にかかると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

風しんの予防には、ワクチンを接種して風しんに対する免疫を獲得することが有効です。平成25年度の国の調査では、20～40代の男性の12.3%（20代6.1%、30代15.8%、40代16.3%）が風しんの抗体を持っていませんでした。

一方20～40代の女性の3.9%が風しんの抗体を持っておらず、14%は持っているにもかかわらず感染予防には不十分である低い抗体価でした。

妊娠中の女性は予防接種が受けられないため、周囲にいる人が妊婦さんに感染させないことが重要です。

### 福岡県では以下の方を対象に風しん抗体検査を無料で行っています

#### 【対象者】

県内に住民票がある20歳以上の方で、

- ①妊娠を希望する女性
  - ②妊婦の配偶者、パートナー（妊婦が抗体検査で抗体価が低い場合又は抗体検査未実施の場合に限る）
- ※過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんの予防接種歴がある方、風しんの既往歴のある方は除きます。

#### 【実施場所】

- 粕屋保健福祉事務所 ☎ 939-1746（粕屋町戸原235-7）
- 町内の医療機関

楠原医院	神武医院
中西内科クリニック	おがわクリニック
山崎産婦人科小児科医院	いりえ小児科医院
うみ小児科医院	岡部病院
おかべ小児科クリニック	

※保健福祉事務所での検査は事前予約が必要です  
町外の医療機関でも実施しています。詳しくは福岡県のホームページをご覧ください。

### 風しんの確実な予防法はワクチン接種です。

- 以下の対象者は定期予防接種として公費負担で混合ワクチン(麻しん・風しん)が接種できます。

予防接種の種類	回数	対象者
MR (麻しん風しん)	1期	1回
	2期 (28年度小学1年生)	1回
		生後12か月～24か月に至るまでの間にある方 (2歳の誕生日の前日まで)
		平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方 接種期間：平成28年3月31日まで

接種対象者になったら早い時期に接種を行ってください。  
風しん予防接種の記録は、免疫の有無の確認等のため将来必要となります。

接種の際は、母子健康手帳、予防接種予診票手帳をご持参のうえ、接種記録は残しておきましょう。

●定期接種対象者以外の方も、風しんの抗体価が十分でない方は、任意でのワクチン接種をご検討ください。

## 男の料理教室のご案内

「料理に興味はあるけど、女性の中では気が引ける」という方、男性だけで気兼ねなく実習できる料理教室です。料理の基本から一緒に学びませんか？当教室は前期と後期の年に2回実施しています。  
なお、食事療法をされている方は、主治医にご相談の上お申し込みください。

対象	65歳以上の料理初心者の男性（各定員10名）
日程	6月24日(水)、7月7日(火)・15日(水)・22日(水)・29日(水)
時間	9時30分～12時
場所	うみハピネス
受講料	2500円（材料費5回分） ※欠席される場合の返金はありません。
申込期間	前期 5月18日(月)～6月10日(水) 電話での申し込みです。



申込・問い合わせ 健康福祉課 健康づくり推進室(うみハピネス内) ☎933-0777

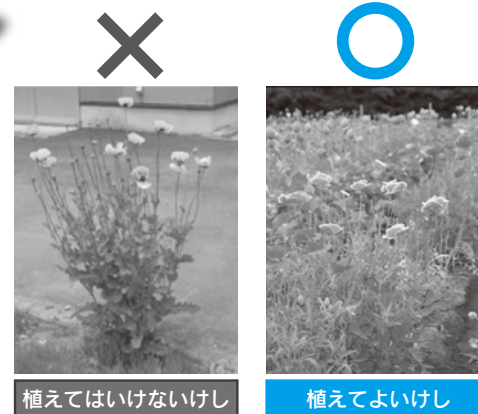
## みなさんの身近に咲いていませんか？

厚生労働省では、5月1日～6月30日までの2か月間、不正大麻・けし撲滅運動を実施し、大麻や植えてはいけないけしの発見や除去、大麻やけしに関する正しい知識の普及・広報啓発の取組を全国的に展開しています。

健康づくり推進室でも町内に自生する不正けしを伐採する作業を毎年行っています。不正なけしは、4月下旬から5月中旬にかけてうす紫色の美しい花を咲かせます。

誰かが栽培したのではなく、みなさんの身近な場所にも自生しています。写真のようなけしを見かけたら伐採をお願いいたします。

検索 大麻・けしの見分け方



## 平成27年度 健康づくり推進会ヘルスマイト養成講習会のご案内

宇美町健康づくり推進会で一緒に活動しませんか？

宇美町健康づくり推進会は、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。現在約30名の会員が小学校や公民館などで、郷土料理の継承や健康料理の普及などで幅広く活躍しています。

今年度から、健康づくり推進会の講習会の中で新会員候補の養成を行うことになりました。一緒に学んで、一緒に活動して下さる方を募集します。

・管理栄養士による講義と実習 ・健康運動指導士による実技

場所	うみハピネス
時間	10時30分～13時30分頃 ★運動のある日は14時30分まで
対象者	宇美町在住の方 男性の参加も大歓迎です。
定員	10名
参加費	年間3,000円
託児	あり(就学前まで)
募集締め切り	5月27日17時 ※定員になり次第募集を終了します。

申込・問い合わせ 健康福祉課 健康づくり推進室(うみハピネス内) ☎933-0777

日程	内容(テーマ)	調理実習
5月29日(金)	開講式	無
6月19日(金)	貧血予防の食事	有
7月17日(金)	小学4～6年生対象の食事★身体活動と運動	有
8月7日(金)	旬の夏野菜レシピ	有
9月18日(金)	脂質代謝異常症予防の食事	有
10月30日(金)	骨粗鬆症予防の食事	有
11月20日(金)	秋の薬膳料理	有
12月11日(金)	バランスの良い食事(おせちを含む)	有
1月15日(金)	冬の薬膳料理	有
2月19日(金)	健康長寿講演会★身体活動と運動	無
未定	味噌づくり	無
3月11日(金)	高血圧予防の食事・閉講式	有

合計20時間以上出席された方は、宇美町健康づくり推進会に入会することができます。