

# 学サポだより

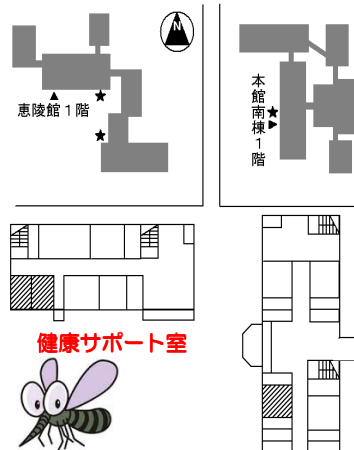
2017年度 第3号 7月3日発行

## 健康診断の結果を確認しましょう

### ★があったら健康サポート室へ

4月に受けた健康診断の結果を返しています。内容を確認し、大切に保管してください。また、備考欄に★マークがある人は再検査や精密検査が必要です。必ず健康サポート室においでください。

1年生で尿検査が必要な方は、排尿を少し我慢しておいでください。また、女性は生理の時期ではない時に来て下さい。



### 日本脳炎ワクチンのお知らせが来たら

北海道では、これまで40年以上日本脳炎の患者の発生がなかったため、定期の予防接種をしてきませんでした。しかし、2006年ころから、ウイルスを持っている蚊が生息していることがわかってきました。なかなか予算措置ができなかったため、遅れていましたが、2016年4月から子どもを対象に定期接種が始まっています。

2009より前には、ワクチン接種後しばしばADEM（急性散在性脳脊髄炎）が起こっていたため、2005～2009にかけて、全国的に接種の積極的なお勧めをしませんでした。2009年にはADEMとの関連が疑われたマウス脳由来のワクチンから、培養細胞由来のワクチンに切り替えられています。今回、2005～2009に対象であった2007年4月1日以前に生まれた20歳未満の人も、特例として定期接種の対象となります。**案内が来たらぜひ受けましょう。接種は1期初回2回、1期追加1回、2期1回の合計4回です。**

**日本脳炎**：日本固有だから日本脳炎ではなく、ウイルス発見が日本だったから。南アジア・東南アジア・東アジアで広く流行しています。ウイルスに感染しても、ほとんどは症状が出ません（不顕性感染）が、0.1～0.02%の人が脳炎となり、発症すれば15%死亡、50%後遺症が残ります。最近の文献の調査では、世界で毎年約6万8千人の患者が発生し、最大で2万400人が死亡していると推計されています。**本州以南～アジア各地に出かける時の安全も考え受けておきましょう。蚊に刺されないことも大切。**

**ウイルスを持っている蚊がいることがどうしてわかったか？**：蚊はヒトも刺しますが、ブタも刺します。ブタもヒトと同じくほとんど不顕性感染ですが、ウイルスへの抗体ができます。ブタは出生1年以内に出荷されますので、食肉処理場でブタの血清中の抗体を測れば1年以内にウイルスが身体の中に入ったかがわかるのです。

### 咽頭結膜熱(プール熱)流行中！

名寄地域で流行中！子どもに接する機会が多い人は注意しましょう。

プール熱は学校感染症です。かかったら必ず大学に連絡してください。

なよろ健康マイレージを知ってるかい？



# 健康づくりで 1,000 円の商品券



## 「なよろ健康マイレージ」とは

「なよろ健康マイレージ」とは、市民が健康で安心して暮らせる街をめざし、自分の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組んでいくためのポイント制度です。

個人の健康目標の設定、健診などポイント対象イベントに参加することでマイレージが貯まります。一定のマイレージが貯まったらもれなく「達成賞（商品券）」がもらえます。

## マイレージの貯め方

- ① 申込用紙に必要事項を記入して、**名寄市保健センター**へ申し込みに行きます。  
申し込みの際は、必ず**4月の健康診断結果**を持参してください。  
1ポイントGETできます。

★申込用紙は健康サポート室、事務局前、図書館に置いてあります。

- ② **A) 対象イベントに1つ参加する** …たとえば
- ◆生涯学習フェスティバル～10月末頃
  - ◆なよろ健康まつり～11月11日
  - ◆市立病院主催の公開講座  
～9月、11月、2月



- B) 自分にあった健康目標を立て、3か月間継続する**



- …たとえば
- ◆朝ごはんを食べる
  - ◆寝る前のおやつを我慢する  
(達成の有無は自己申告です)



- ③ A) と B) を達成したら**名寄市保健センター**へマイレージカードを持参して「達成賞」をGET!! さらに、抽選で豪華賞品が当たるかも！



【申込期間】平成29年11月末日

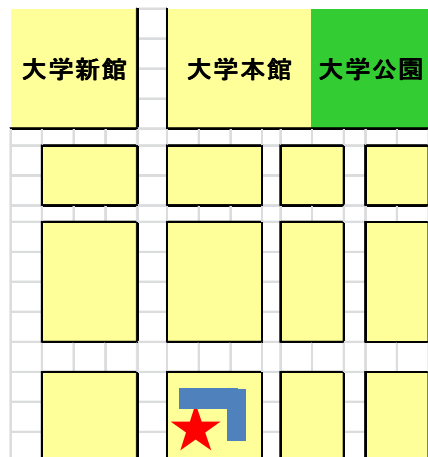
【対象期間】平成30年2月28日まで

【お問合せ先】

名寄市保健センター  
名寄市西2条北5丁目  
☎ 01654-2-1486

または、健康サポート室まで

## 名寄市保健センターはこちらです



名寄市保健センター