

# 私の健康法

健康しべちゃ21



▽第39回目

若松悠佐子さん

今回は、常盤にお住まいの若松悠佐子さんを紹介しします。

若松さんは、ご主人の定年退職を機に平成9年から本町に住まれ、今年で19年目を迎えます。定年後の暮らしを標茶で、と考えたときに「今までいろいろな人にお世話になってきたので、今度は何か自分ができるボランティアをしよう」と心に決めたとです。ヘルパー養成講習の受講をきっかけに、受講生の仲間とボランティアサークルを立ち上げ、友人の輪を広げながら、はつらつと暮らしていらっしゃいます。

突然ですが、皆さんは「ドタバター座」をご存知ですか？ドタバター座は、給食宅配サービスと布団乾燥サービスを利用する方たちの交流会の時に、給食宅配ボランティアの皆さんが「何か皆さんに喜ばれることをしたい」と考え、一致団結して始めた時代物のお芝居です。以来、一座のお芝居は評判を呼び、やすらぎ園やシルバフェスティバルなどからも出演依頼があるとのことで、ご覧になった方もたくさんいるのではないのでしょうか。先日披露された「まぶたの母」のお芝居で、主演として活躍する若松さんの姿からは、自身も楽しみながらボランティアに取り組む前向きな様子がうかがえました。「セリフを覚えるのはなかなか大変。でも頭を使っているのがいいのよねえ」と話す若松さん。何よりも仲間と一緒に芝居を作っていくことが楽しく、次はどんな出し物にしようか、あれこれ考えているそうです。

お芝居のほかに趣味もたくさんお持ちで、友達に誘われたことをきっかけに10年間続けているフラダンスも健康の秘訣です。ご主人と一緒に楽しんでいるパークゴルフは、足腰の力を維持して夫婦で旅行に行けるように、これからも続けていきたいそうです。

新しいことにチャレンジするのは、そう簡単なことではありません。やってみようという意欲と、仲間と一緒に過ごす時間を大切にすることが、若松さんの健康法になっているようです。

# 日本脳炎ワクチン 定期予防接種が始まります！



北海道ではこれまで40年以上、日本脳炎の患者がおらず、感染を媒介する蚊（コガタアカイエカ）も生息していませんため、日本脳炎の定期予防接種を行っていませんでした。

ため、平成28年4月から定期予防接種を行うことになりました。

## 日本脳炎は どんな病気？

しかし、日本脳炎が発症している道外や海外に行き来する機会が増えており、北海道に住んでいても日本脳炎に感染する可能性が高まっている

日本脳炎の原因は日本脳炎ウイルスで、人から人への感染は無く、ウイルスを持つブタなどを刺した蚊に刺されて感染します。

感染しても発症するのは100～1000人に1人ですが、発症した場合は、高熱や頭痛、おう吐、意識障がい、けいれんなどを起こします。死亡に至ることがあり、回復しても約半数が運動機能や知能に後遺症を残します。

## 予防接種は 何歳で受けるの？

標準的な接種スケジュールは、第1期として3歳で2回接種、4歳で追加接種です。さらに第2期として9歳のときに1回接種します。ただし、全国でも予防接種を差し控えていた時期があったことから、特例として平成19年4月1日以前に生まれた方は、20歳になるまで予防接種が受けられます。

本町では予防接種が優先される次の方を対象に、3月末に案内をお送りします。

- 平成28年4月1日時点で3歳の子ども
- 平成21年10月2日～平成22年4月1日生まれの子ども

- 平成10年4月2日以前生まれで20歳未満の方

これから3歳になるお子さんには、誕生日を迎える前に案内をお送りします。それ以外の対象者には、翌年度以降、順番に案内をお送りします。すでに予防接種を受けている方は、左記係まで連絡してください。

日本脳炎は特別な治療法が無いので、予防が最も大切です。案内が届いたら、ぜひ接種してください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 ☎ 485-11000

# 町立病院からのお知らせ



☆3月の外科医師は、北大消化器外科 I から1週間または2週間交代の医師派遣となります。

標茶町立病院 ☎485-2135  
URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆3月の小児科診療受付時間／

- ☆お願い／
- 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。

	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
1日(火)	●	休診	●	休診
8日(火)	●	休診	●	休診
15日(火)	●	●	休診	●
16日(水)	●	●	休診	休診
22日(火)	●	休診	●	休診
29日(火)	●	●	休診	●
30日(水)	●	●	休診	休診

## 【予防接種について】

- 《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします）
- 不活化ポリオの接種希望者は、前週の水曜日までに病院へ電話連絡してください。
  - BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。
- 《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は、5日前までに病院へ電話連絡してください。
- 定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、下記日程を参照してください。
- 《任意接種》 ●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。
- インフルエンザ予防接種の新規受付は、1月20日に終了しました。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

## 【看護部より】

平成27年6月から8月にかけて、患者様やご家族様にご協力をいただきました「患者満足度調査」のアンケート結果がまとまりました。1階は総合待合掲示板、2階はナースステーション掲示板にそれぞれ掲示していますので、ご確認ください。接遇に関しては課題が多く残りますが、今回のアンケート結果を参考に、皆さんに信頼かつ安心される対応ができるよう努力していきますので、よろしく申し上げます。

**小児科** 平成27年10月から平成28年3月まで、毎月の小児科の診療日数が1日増えています。

**産婦人科** ●診療体制／週2回（月曜日の午前・木曜日の午後）

- 受付時間／月曜日…午前8時45分～11時
- 木曜日…午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。（救急患者を除く）

**外科** 外科外来の毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までです。



佐々木春司さん  
(川上)



# 長寿88歳

おめでとうございます

《平成27年12月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

### 内容

約1年前、知人に「率の良い投資がある」と勧められた。投資先は外国で、短期間で配当が支払われるので、投資額がわずかな期間で倍になるという。さらに、人を紹介すると、紹介料も支払われるとのこと。説明を信じ、紹介者の個人口座に150万円振り込んだ。当初は配当が振り込まれたが、その後は入金されなくなった。投資したお金も取り戻せず、紹介者とも連絡が取れない。(80歳代 男性)

### ひとことアドバイス

・リスクの無い投資はありません。内容や仕組みを理解できない場合は、契約をしないことが重要です。うま

## 生活豆知識

### 知人から誘われ投資したが、元金も戻ってこない!



- ・ 親しい友人や知人からの誘いは断りにくいものですが、断る勇氣も必要です。
- ・ 自身も友人を勧誘することにより、その人との関係を壊してしまう場合があります。
- ・ 「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

### 相談窓口

- ・ 役場企画財政課商工労働係  
(2階) ⑩番窓口 ☎4851-2111 内線251
- ・ 釧路市消費生活センター  
(☎0154-2413000)
- ・ 消費者ホットライン  
(☎188)

## 見守り情報

消費者被害から高齢者・障がい者、子どもを守る最新情報



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!

～粉を牛乳で溶いて自然の甘みをプラス～



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ あさりとにらのスパイシーお焼き

### 作り方

- ①あさは塩水で振り洗いし、さっと湯通しして水けをきる。にらは3cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、あさり、にら、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の½量を4枚分流し入れて丸く広げる。中火で2～3分焼き、下側が固まったら裏返してこんがりするまで焼く。残りも同様に焼く。

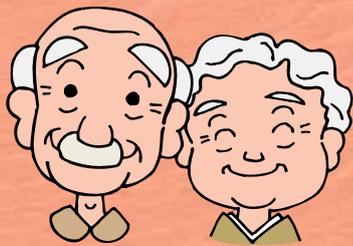
### 材料(2人分)

#### A

- あさり(むき身)・・・90g
- にら・・・½束
- カレー粉・・・小さじ1
- 小麦粉・・・80g
- 牛乳・・・180ml
- 卵・・・2個
- 塩・・・小さじ½強
- こしょう・・・少々
- ピザ用チーズ・・・40g
- サラダ油・・・大さじ½

### MEMO

ポン酢しょうゆ、トウバンジャンなど好みのたれをつけて。



篠谷  
澄子さん  
(茅沼)



# 平成28年度 こども健康カレンダー

## 乳 幼 児 健 康 診 査

	乳児4・7・12カ月健康診査	1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査
受付時間	午後1時～1時15分 (4カ月児は個別通知あり)	午前9時30分～9時45分 (個別通知あり)	午前9時30分～9時45分 (個別通知あり)
H28.4月	28日		28日(H25.2月・3月生対象)
5月	19日	19日(H26.9月・10月生対象)	
6月	23日		23日(H25.4月・5月生対象)
7月	28日	28日(H26.11月・12月生対象)	
8月	25日		25日(H25.6月・7月生対象)
9月	29日	29日(H27.1月・2月生対象)	
10月	27日		27日(H25.8月・9月生対象)
11月	17日	17日(H27.3月・4月生対象)	
12月	22日		22日(H25.10月・11月生対象)
H29.1月	26日	26日(H27.5月・6月生対象)	
2月	23日		23日(H25.12月・H26.1月生対象)
3月	23日	23日(H27.7月・8月生対象)	

- ・乳児7・12カ月健康診査は個別通知していませんので、該当月の日程を「暮らしいききカレンダー」で確認し、受診してください。
- ・健康診査を受けるときは、母子健康手帳をお持ちください。
- ・当日、欠席する場合はふれあい交流センターまで連絡してください。

### 歯科検診（フッ素塗布）

- 日程／4月21日、11月25日
- 受付時間／午前10時～10時20分
- 対象／歯が生えてから就学前までの子ども
- ・事前の申し込みは不要です。受付時間までに母子健康手帳を持ってお越しください。
- ・フッ素は歯の質を強くして、虫歯を防ぐ薬です。年に2回定期的に塗布することで歯を丈夫にします。
- ・料金はフッ素500円、サホライド（虫歯の進行止め）3本以下300円、4本以上400円です。

### 離乳食学習会

- 日程／4月26日、6月28日、8月23日、10月25日、12月20日、平成29年2月21日
- 時間／午後1時～2時30分
- 対象／生後3～4カ月児とその保護者（個別通知あり）

■実施場所・問い合わせ／ふれあい交流センター（☎485-1000）