

Kato City Hospital  
こんにちは！市民病院です！ | インフルエンザ予防 ワクチンだけで大丈夫？

「ワクチンを接種したから、今年はインフルエンザにかからない」、「かかっても重症化しないだろう」と思っておられる方は、多いのではないのでしょうか。実は、ワクチンだけでは、インフルエンザにかかることを完全に防ぎることができません。インフルエンザの予防には、ワクチンの接種も大切ですが、それに加え、日頃の心がけが大切です。今回は、インフルエンザを予防するために日頃から心がけるべきことをご紹介します。

①手洗い、うがいをこまめにする

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石鹸で手を洗いましょう。

②免疫力を高める

免疫力が弱まっていると、インフルエンザにかかりやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食生活を心がけ、普段から免疫力を高めましょう。

③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜でウイルスをやっつける力が低下します。加湿器などを使い、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

ワクチンは、接種してすぐに効果が表れるわけではありません。接種してから抗体ができるまで、2週間程度かかるとされています。インフルエンザにかかるリスクを少しでも抑えるために、「ワクチンを接種したから大丈夫！」と安心せず、日頃の予防も継続して行いましょう。

☎加東市民病院 担当:田中幸典 ☎42-5511

和食で地元の食材を味わおう  
『和食給食』

市では、11月24日を「かとう和食の日」と定めており、学校給食センターでは、社高校生活科学科の生徒やプロの料理人を講師としてお招きし、市立小、中学校で和食の良さや魅力を伝えています。その一環で、和食給食を学期に1回提供しており、2学期は、11月14日に3,200食を提供しました。

**献立** もち麦ご飯…加東市産の「もち麦」が入った食物繊維が豊富なご飯です。

牛乳…成長期に欠かせないカルシウムがたっぷり含まれています。

大根の味噌汁…煮干し、鰹節、昆布、干しいたけなどで取っただしに、加東市産大根と玉ねぎを入れた味噌汁です。

播磨やしろ茶入り秋刀魚の天ぷら…加東市産播磨やしろ茶を粉末にして、天ぷら粉に混ぜた新メニューです。

キャベツと柿のごま酢和え…加東市産富有柿を使用した和え物です。

味付けのり…兵庫県産味付けのりです。

おはぎ…秋を感じる伝統的な和菓子です。



11月14日の和食給食のポイント

①新メニューの提供

①もち麦ご飯(加東市産ヒノヒカリともち麦)

②播磨やしろ茶入り秋刀魚の天ぷら(加東市産播磨やしろ茶)

②地産地消の推進

加東市産6品目(白米、もち麦、玉ねぎ、大根、柿、播磨やしろ茶)を使用しました。また、福田小学校においては、食育推進専門員や生産農家の方々が学校を訪問し、食育交流会を開催しました。

☎学校給食センター 担当:篠田順子 ☎42-0074

減塩生活にチャレンジしませんか？

加東市国民健康保険に加入されている方々の疾病別受診状況によると、平成30年から過去5年間にわたり、「高血圧性疾患」が第1位となっています。  
高血圧の状態が続くと、動脈硬化や心臓病、脳梗塞、腎不全など、様々な病気のリスクが高まります。  
高血圧の予防として重要なことが、「塩分の摂取量を減らす」ことです。  
厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

によると、日本人の1日の食塩摂取量の平均値は、男女とも目標値を上回っています。(表1)  
健康課では、9月19日に開催した「元気応援塾」で、減塩の大切さについて広く知っていただくために、参加された方々と「赤ちゃんから高齢者まで笑顔で食卓に減塩生活」というキャッチフレーズを考えたり、減塩に関する啓発チラシを作成したりしました。  
チラシには、塩分摂取の目



▲減塩生活の啓発チラシ

標値や減塩のコツ、減塩グッズなどの情報を掲載。チラシを見られた方からは、「塩分摂取量が多いので、気をつけたいと思います」、「減塩は、日々の積み重ねが大切ですね」などの感想をお寄せいただいています。チラシをご希望の方は、健康課にお問い合わせください。

表1 1日の食塩摂取量の目標値と平均値

食塩摂取量	男性	女性
目標値	8.0g	7.0g
平均値	10.8g	9.1g

日本人の食事摂取基準(2015年版)／厚生労働省から

● 今月の保健センター事業 ● ☎健康福祉部健康課(庁舎2階)担当:榎原ひろみ ☎43-0432 ●

事業名	日時	備考	問い合わせ先
母子健康手帳交付	毎週火曜日 8時30分～17時15分 対象 妊婦		☎43-0432
4 か月児健診	12月19日(休) 受付13時15分～14時 対象 令和元年8月に出生した乳児		
10 か月児相談	12月19日(休) 受付9時～9時30分 対象 平成31年2月に出生した乳児		
1歳6か月児健診	12月5日(休) 受付13時15分～14時 対象 平成30年5月に出生した幼児	令和2年1月は、令和2年1月9日(休)に実施 対象 平成30年6月に出生した幼児	
2歳児育児教室	12月5日(休) 受付9時～9時30分 対象 平成29年12月に出生した幼児	令和2年1月は、令和2年1月9日(休)に実施 対象 平成30年1月に出生した幼児	
3歳児健診	12月18日(休) 受付13時15分～14時 対象 平成28年10月に出生した幼児		
子育て何でも相談	12月12日(休) 受付13時30分～15時 対象 乳児、幼児とその保護者	12月は、午後の部のみ実施します。	
産後ママのリフレッシュ講座・相談会	12月12日(休) 受付9時30分～9時50分 対象 産後1年未満の母親	申込期間 12月10日(火)まで	
離乳食もぐもぐ教室	令和2年1月14日(火) 受付9時30分～9時50分 対象 生後4～6か月児の保護者	申込期間 令和2年1月9日(休)まで 参加費100円	
パパママクラス	12月14日(土) 受付9時00分～9時20分 対象 妊婦とその夫	申込期間 12月10日(火)まで 参加費100円	
育児何でもダイヤル相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 対象 どなたでも		
こころの健康ホットダイヤル	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 対象 どなたでも		

※母子健康手帳の交付申請時に必要なもの

①印鑑(スタンプ印不可)②マイナンバーカード、または個人番号通知カード③運転免許証等の写真付きの本人であることが確認できる書類(マイナンバーカードを持参される方は、不要です。)

要事前申込