

風しんの予防接種を受けましょう！

●今年になって一部の地域（鹿児島県、群馬県、大分県、栃木県、埼玉県、宮城県、福岡県）において風しん患者が数多く発生している状況にあります。

●過去5年間には年間0～1例の発生件数であった先天性風しん症候群の患児が、今年はすでに3件報告されています。（平成16年4月25日現在）

風しんってどんな病気？

風しんは発熱、発疹、リンパ節の腫れを主な症状とするウ

イルス性感染症であり、通常3日程度で治ることから「三日ばしか」とも呼ばれている病気で、基本的には予後良好な病気ですが、まれに、血小板減少性紫斑病や脳炎などの重い合併症を併発することがあります。

先天性風しん症候群ってどんな病気？

妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが難聴、白内障、先天性の心臓病のうち、2つ以上

を持って生まれてくることが多いと言われています。その他に子宮内での発育が遅い、網膜の病気、精神運動発達に遅れがあるなど様々な症状が赤ちゃんに認められる場合があります。

先天性風しん症候群を予防するにはどうしたらいいの？

個人的には女性は妊娠する前にワクチンによって風しんに対する免疫をつけることで、男女問わず風しんワクチンを接種し、接種率を上げることによって風しんの流行そのものを抑え、妊娠中の女性が風しんウイルスに感染しないようにすることが重要です。

これから、妊娠する予定のあるワクチン未接種かつ風しん罹患歴のない女性は、是非、風しんの予防接種を受けましょう。

※特に、平成6年予防接種法の改正により予防接種の機会を逃した可能性のある昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までの間に生まれた方で、平成15年9月30日までの経過措置期間内に予防接種を受けていない方（平成16年4月1日現在16歳6ヵ月～24歳0ヵ月）

お問い合わせ先
保健センター YOU 優

5-1-1790

実践！健康日本21

あと1,000歩 歩こう！

健康日本21では…1日あたり平均歩数であと1,000歩（600～700mていど）歩くことを目標にしています。

歩数を かせく 方法は

- 10分くらいの距離は歩くようにする
- 散歩を習慣にする
- エレベーター、エスカレーターは使わず歩くようにする
- 買い物は乗り物を使わず歩いて行く

健康づくりのための適当な運動の例

速歩(100m/分).....	25分
エアロビックダンス(軽).....	25分
自転車(18キロ/時間).....	25分
水泳(ゆっくり).....	25分
ジョギング(120m/分).....	20分

※既ね30歳代の健康な者を対象とした数字
厚生省健康づくりのための運動所要量策定検討会報告書（平成元年）