

R7 10月



～ 健康長寿と癒しの伊仙まち ～

保健センターだより

【お問い合わせ】
伊仙町保健センター（役場庁舎内）
電話 (0997) 86-2124
FAX // 86-2064

MR ワクチンを受けましょう

▶麻疹・風疹を予防するワクチンです。
今年度の対象のお子様へは予診票を発送しています。

大阪万博でも感染者が発表されたとおり、小さなお子様や保護者、高齢者が発症してしまうと大変な病気です。ご家族の健康のためにもMRワクチンの接種をお勧めします。接種忘れを防ぐためにも、予診票が手元に届いたら早めに接種しましょう。

麻疹（はしか）

麻疹ウイルスによって引き起こされる全身感染症です。ヒトからヒトへ感染が伝播し、その感染力は非常に強いとされています。

症状

発熱・せき・鼻水・目やに・発疹
最初の3～4日間は38度前後の高熱で、一度おさまりかけたかと思うと再度、39～40度の熱がでます。解熱後に発疹も消失します。

合併症

脳炎 **肺炎** **中耳炎**
・下痢など
合併症により、約1000人に1人は死亡する重い病気

風疹

風疹ウイルスの潜伏期間は2～3週間です。発疹も熱も約3日で治るので「三日ばしか」とも呼ばれています。大人になってからかかると重病になります。

症状

軽い風邪症状で始まり発熱・発疹・後頭部リンパ腫脹などが出ます。その他、眼球結膜の充血もみられます。

合併症

脳炎 **関節炎**
血小板減少性紫斑病など

母子感染

先天性風疹症候群

風疹は、胎児に病気を発症させる



妊婦が妊娠早期にかかると、先天性風疹症候群と呼ばれる病気により心臓病・白内障・聴力障害などの障害を持った児が産まれる可能性が高くなります。

一國保健事業 減塩料理教室のご案内

日時

令和7年10月25日(土)
10:00～13:00

会場

ほーらい館 調理室

参加料

無料 募集人数 定員10名
(国保の方優先)

教室内容

減塩のコツを学びながら実習・試食

申込先

伊仙町保健センター ☎86-2124

申込期限

10月14日(火)まで
※定員に達し次第締め切ります

献血へのご協力のご案内

実施日

令和7年11月12日(水)

時間

○11:15～12:00
○13:15～15:30

場所

伊仙町役場1F きゅらスペース

対象

男性:17歳～69歳
女性:18歳～69歳

※男女とも体重50kg以上の方
※65～69歳の方については、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります

今年も集団献血を実施します。

皆様のご協力よろしくお願いいたします。

健康寿命をのばそう!

10月がかごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間です



野菜をあと一皿食べて
健康な毎日を!

詳しくは
県HPを
チェック!



血液を
サラサラ
にする魚

さんま
秋刀魚

秋は、さんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。