

# 箕曲まちの保健室だより

【発行】  
箕曲まちの保健室  
☎ 63-1073

## 風疹(三日はしか)が流行中！ ご注意ください！

皆さん、ご存知でしょうか？関東地方を中心に『風疹』が流行しています。今年の患者数は1000人を超え、去年1年間患者数のほぼ12倍にまで増加しています。

### ～風疹(三日はしか)とは？

風疹ウイルスに感染することで発症します。風疹ウイルスに感染した患者さんの咳や鼻水などを介する飛沫感染により、他者に感染します。症状が出ないこともあり、気づかないうちに感染を広げてしまう場合があるので注意が必要です。

### ～おもな症状

感染すると約2～3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。全てがそろわないことも多いですが、大人では関節痛が現れることも多く、また、大人がかかると高熱が出たり、発疹が長引いたりするなど、重症化することもあります。(一度かかると、大部分の人は生涯風疹にかかることはありません。)

### ～30代から50代の男性・妊娠中の女性は要注意！

30代から50代の男性は予防接種を受けている人が少なく、十分な免疫がないため感染する危険が高いです。(昭和54年4月1日以前に生まれた男性は一度も接種を受けていない可能性があります。)妊娠20週頃までの妊婦が風疹にかかると、胎児が風疹ウィルスに感染し、難聴、心疾患、白内障そして精神や身体の発達の遅れ等をもった赤ちゃんが生まれる可能性(先天性風疹症候群)があるため特に注意が必要です。風疹は妊娠がはっきりしない妊娠初期から胎児への影響が大きいため、先天性風疹症候群を防ぐためには、男性を含めて多くの方が予防接種を受けて風疹の流行を起こさないことが重要です。(国立感染症研究所ホームページ参照)

### ～三重県では風疹の抗体検査を無料で受けられます。

生まれてくる赤ちゃんを守るために、風疹の抗体検査をご検討ください。

対象者：①妊娠を希望する女性 ②妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者  
③風疹の抗体値が低い妊婦の配偶者などの同居者

※ただし、次の方は除きます。

- ・風疹抗体検査を受けたことがある方
- ・風疹の予防接種歴が明らかな方
- ・風疹にかかったことがある方(検査で確定診断を受けた方のみ)
- ・四日市市に住民票がある方



申込受付期間：平成30年5月1日から平成31年2月28日まで  
申込お問合せ先：伊賀保健所健康増進課 (0595-24-8045)



平成三十年十一月一日より「箕曲まちの保健室」に参りました小山英子です。  
箕曲地域は自然がいっぱいできれいな川も流れる街並みに心も体も癒されています。早く地域の方にとけこみ山本さんと一緒に頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。  
私の最近の健康マイブームは「朝のお茶うがい」と「寝る前のストレッチ」です。

はじめまして  
小山です。

# 箕曲市民センターだより

編集  
市民センター  
63-0453

## よこいそー市民センターへ

去る十月二十五日に箕曲小学校三年生が当市民センターを訪問してくれました。事前にたくさん質問事項が届いており、子ども達の関心の高さをうれしく思いました。

当日は『自彊術みのわ』と『健康体操びいちび』の皆さんが子ども達を歓迎してくれ、一緒にどろどろ体験レッスンをさせていただきました。子ども達も大喜びで、生き生きと取



り組みました。

### すずらん台地区との合同企画！

#### 『晩秋の比奈知ダムコースを歩こう！』

すずらん台はつらつ元気隊の皆さんよりお誘いいただき、比奈知ダムコースをノルディックウォーキングし、晩秋を感じながら元気に歩きたいと思っています。終了後に比奈知ダムの施設見学も予定していますので、どうぞご参加ください。

- 日時 平成30年11月22日(木)  
午前8時半～お昼頃の予定
- 集合場所 比奈知ダム管理所 駐車場
- 参加費 無料 (ポールの貸出も無料)
- 持ち物 飲み物・タオルなど
- 申込み 箕曲市民センター(☎63-0453)

### サークル紹介 (12月)

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操びいちびち	第2・4木曜日	午前10時～	
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	
ピンポンくらぶ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	*会員募集中
水墨画教室	第2(水)10時～・第4(水)13時～	*会員募集中	開催場所：夏見公民館
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日 *会員募集中	午後1時～	開催場所：中村公民館
やさしいヨガ(夜)	毎週水曜日	午後7時半～	*会員募集中
やさしいヨガ(昼)	毎週木曜日	午後1時半～	*会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半～	*会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワッ-アルゾ Mト	第2木曜日	午後1時～	開催場所：夏見公民館
ぶどう作り体験教室	12月9日(日)8時半～「しめなわ教室」青蓮寺公民館2階大会議室		
花見つけ自然教室			
フラダンスサークル♪リコ	第3木曜日	午前10時～	*会員募集中
スミュークヨガ	毎週火曜日 *第1・3は親子	午前10時～	
赤ちゃん・チビっ子集まれ	12月11日	午前10時～	*百合が丘市民センター