

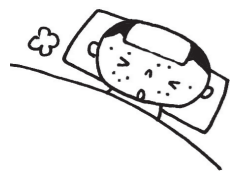
こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

「風しん抗体検査」を受けましょう

風しんは、風しんウイルスによって起こる急性の発疹性感染症で、風しんへの免疫がない集団では、1人の風しん患者から5～7人にうつす強い感染力を有します。しかし、ワクチン接種により感染を予防することができます。まずは、予防接種が必要かどうか調べるため、抗体検査を受けましょう。

どんな病気？



- 38℃前後の発熱
- 顔や胸にピンク色の細かい発しん

発しんは全身に広がり、手のひらや足の裏まで出ることがありますが、3日程度で消え、熱も下がります。



要注意

先天性風しん症候群

妊娠中の女性が風しんにかかり胎児に感染すると出生児に心疾患・難聴・白内障などが生じる可能性があります。

抗体検査の受け方

- ・風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんの予防接種歴がある方、風しんにかかったことがある方は、町及び県が実施する抗体検査の対象外です。
- ・検査結果から、予防接種が必要かどうか医師から説明を受け、必要な場合は予防接種を必ず受けてください。

A. 町が実施する抗体検査

無料

対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性（過去に風しん予防接種を受ける機会がなかった方です）

- 受け方：①医療機関に予約する
（健診※1の際に受けられる場合もあります）
②クーポン券※2を持って受診する



※1 職場等へお問合せください。

※2 対象の方には、令和元年6月にクーポン券をお送りしています。

「有効期限2020年3月」と記されていますが、2021年3月まで引き続きお使いいただけます。クーポン券を紛失された場合は、再発行しますので、保健センターへご連絡ください。

B. 県が実施する抗体検査

無料

- 対象：①妊娠を希望する（概ね1年以内）
16歳～50歳未満の女性とその同居者
②「妊婦健診の結果「抗体価が低い」と判断した妊婦」の同居者

*昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性は「町が実施する検査」を受けてください。

- 受け方：①埼玉県ホームページから「検査申込書」を印刷し記入する
②埼玉県ホームページの「検査実施医療機関」から希望する医療機関に予約する
③対象者の要件が確認できる健康保険証等を持参し、予約した医療機関に行く

保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

75歳以上の方へ

動かないこと（生活不活発）による認知機能低下を防ぎましょう！！

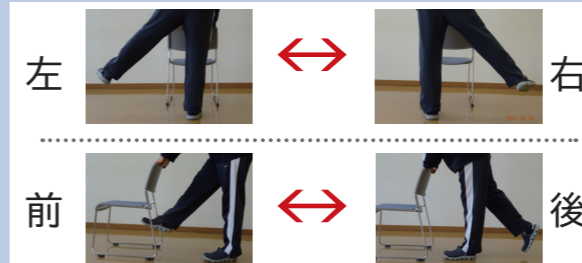
「ずっと家に閉じこもる」「一日中テレビを見る」「ぼーっとして過ごす」ことが続くと、脳の動きが低下し、認知機能の低下を引き起こすと言われています。さらに、この「動かない（生活不活発）でいること」は、今までできていたことができなくなり、悪循環を生むと考えられており、注意が必要です。

ポイント

動かない時間を減らしましょう。運動することで、脳の血流もよくなり、認知症予防につながります。

【立って行う体操】

つかまり立ちの姿勢から、左右に5回、前後に5回、片足ずつ動かしましょう。（椅子やテーブルに両手でつかまるようにしてください）



【椅子に座って行う体操】

両手を目の高さで前方に突き出した姿勢で、しっかり「ぐー」「ぱー」を10回繰り返しましょう。



監修：理学療法士 会田茂男先生

みんなで見守ろう！

5月から「認知症高齢者等見守りシール交付事業」を始めます！

「認知症高齢者等見守りシール」とは、認知症高齢者等が外出し、自宅に帰ってこれなくなってしまったときに、早期に発見するためのツールです。使い方は簡単で、事前にQRコードに対象者についての情報を登録しておき、右記のようなQRコード入りのシールを上着や杖、靴などに貼付します。認知症高齢者が行方不明になった際に、発見した方がそのQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで家族などの介護者へ連絡が入る仕組みになっています（個人情報保護されています）。貼付するシールは30枚で、1,500円になります。興味・関心のある方は地域包括支援センター（0495-74-1155）までお問い合わせください。



※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です



※イメージ