

麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの接種を受けましょう

～麻しん(はしか)・風しんの予防～

麻しん・風しんは感染力が非常に強く、近年では十分な免疫をもたない成人の間でも集団感染がみられることがあります。予防接種が最も有効な予防法といわれていますので、定期接種の対象になる人は早めに予防接種を受けましょう。

麻しんについて

麻しんは感染力が強く予防接種を受けないと多くの人がかかる病気です。発熱、せき、鼻汁、めやに、発疹を主な症状とし、最初の3～4日間は38℃前後の熱で、一時おさまりかけたと思うと、また39～40℃の高熱と発疹がでます。

主な合併症として、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があります。

風しんについて

風しんウイルスの飛沫感染によって起こり、発疹、発熱、リンパ節の腫れが主な症状で、合併症として、関節痛、血小板減少性紫斑病、脳炎などが報告されています。

また、妊娠初期に風しんウイルスに感染すると、胎児も感染し、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなどを引き起こす先天性風しん症候群が高い確率で発生するおそれがあります。

定期予防接種対象者

子ども

	接種可能年齢	接種回数
第1期	1歳以上2歳未満	1回
第2期	小学校就学前1年間(4月1日～3月31日) 令和3年度接種対象者:平成27年4月2日～28年4月1日生まれの人	1回

成人 風しんの追加的対策事業(風しんの抗体検査及び第5期定期予防接種)

公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に、下記の期間に限り風しんの抗体検査及び風しん第5期定期予防接種の機会が設けられています。

対象者	期間	実施方法	費用
昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性	平成31年4月1日～令和4年3月31日	事前に送付しているクーポン券を使って抗体検査を行い、抗体価が基準に満たない人は予防接種(1回)を行います。	無料 (抗体検査、予防接種とも)

※クーポン券は、2年3月に対象者へ送付しています。紛失された場合は再発行できますので、保健課までお問い合わせください。

問合せ先 保健課 健康づくりグループ TEL 26-1229



ベジチャレ☆レシピ

～1日に5皿は野菜料理を食べましょう～

千切りキャベツの卵とじ

春先に出まわるキャベツは、特に春キャベツと呼ばれ、巻きがゆるく葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。

きれいな緑色を生かしてサラダで生食したり、さっと加熱しても甘みが楽しめます。



キャベツ

今月の野菜

パックや袋入りの千切りキャベツを使うと簡単にできます。

【作り方】

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 大きめの耐熱ボウルに卵を入れて溶き、①をのせる。
- ③ ②にラップをかけ電子レンジ(600W)で1分ほど加熱して取り出す。
- ④ ③に塩・コショウを振り、ざっくり混ぜてさらに2分ほど加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、しょうゆやケチャップなどの調味料をかける。



1人分の栄養価

エネルギー量94kcal
塩分 1.2g
(しょうゆ小さじ1杯をかけた場合)

【材料】2人分

キャベツ 120g
卵 2個
塩・コショウ 少々
調味料 しょうゆやケチャップなど