

マダニに注意しましょう

平成27年5月19日、重症熱性血小板減少症候群（Severe Fever with Thrombocytopenia Syndrome：SFTS）の患者が県内で初めて確認されました。

SFTSの主な感染原因は、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染するとされています。（すべてのマダニがこのウイルスを持っているわけではありません。また、このほかにも、マダニが媒介する感染症には、日本紅斑熱やライム病が知られています。）

マダニは春から秋にかけて活動が活発になりますので、以下のことを参考に、感染を予防しましょう。（これらの予防方法はツツガムシにより感染するつつが虫病の予防にも有効です。）

1. マダニの生息場所

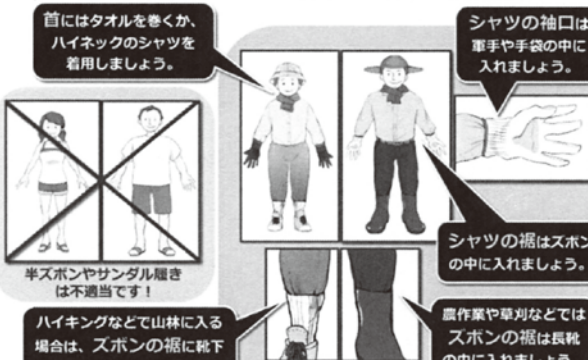


マダニは、民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道などにも生息しています。

マダニは、シカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。

2. マダニから身を守る服装

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！



首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。

シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてください。

半ズボンやサンダル履きは不適当です！

ハイキングなどで山林に入る場合は、スポンの裾に靴下を被せましょう。

シャツの裾はスポンの中に入れてください。

農作業や草刈などではスポンの裾は長靴の中に入れてください。

3. マダニから身を守る方法



上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。

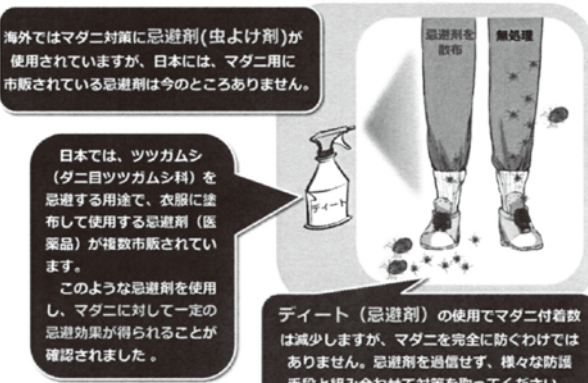
屋外活動後は、シャワーや入浴で、ダニが付いていないかチェックしましょう。

ガムテープを使って服に付いたダニを取り除く方法も効果的です。

ダニ類の多くは、長時間（10日間以上のこともある）吸血します。吸血中のマダニを無理に取り除こうとすると、マダニの口器が皮膚の中に残り化膿することがあるので、皮膚科等の医療機関で、適切な処置（マダニの除去や消毒など）を受けて下さい。

マダニに咬まれたら、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けて下さい。

4. 忌避剤の効果



海外ではマダニ対策に忌避剤(虫よけ剤)が使用されていますが、日本には、マダニ用に市販されている忌避剤は今のところありません。

日本では、ツツガムシ(タニ目ツツガムシ科)を忌避する用途で、衣服に塗布して使用する忌避剤(医薬品)が複数市販されています。

このような忌避剤を使用し、マダニに対して一定の忌避効果が得られることが確認されました。

ディート(忌避剤)の使用でマダニ付着数は減少しますが、マダニを完全に防ぐわけではありません。忌避剤を過信せず、様々な防護手段と組み合わせることで対策を取ってください。

出典 国立感染症研究所昆虫医科学部

詳細な情報は県ホームページをご覧ください。

福岡県 マダニ

検索



あなたの“血管”健康ですか？

自覚症状が出る前に！

＝特定健診でチェックしてみませんか？＝

「脳梗塞・脳出血」・「心筋梗塞」・「慢性腎不全(透析)」・「認知症」の原因は。。。

高脂血症 高血糖 高血圧 高尿酸血症 による “血管の傷み”

健診結果がよい方も、ちょっと基準値から外れているけど病院に行くほどではない方でも、からだの状態は日々変化しています。また既に高血圧や糖尿病・高脂血症など何らかの治療をされている方も、治療されているもの以外の健診項目の数値は大丈夫ですか？主治医にご相談のうえ、年に1回は、特定健診を受け、ご自分のからだをチェックしましょう！健診結果に応じて、生活習慣改善のお手伝いをします。

★特定健診・保健指導を受ける方の健診結果は改善している！★

【血圧の変化 H21→25 年度】

	□正常	■保健指導判定	■受診勧奨判定
21年度	46.2%	18.5%	35.3%
25年度	61.5%	17.8%	20.6%

「血圧」や「血糖値」は「正常」の方が増えました！

【血糖 (HbA1c) の変化 H21→25 年度】

	□正常	■保健指導判定	■受診勧奨判定
21年度	68.6%	25.9%	5.5%
25年度	85.1%	12.0%	0.9%

【脂質 (LDL コレステロール) の変化 H21→25 年度】

	□正常	■保健指導判定	■受診勧奨判定
21年度	43.3%	24.1%	32.6%
25年度	38.0%	24.4%	37.6%

ただ。。。脂質 (LDL コレステロール) の改善は、なかなかできていません。。。

そのままにしておくと、血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす危険性が高くなります。まずは特定健診・保健指導を受けて、早期発見・早期生活改善に取り組んでみませんか？

第2期“特定健診・がん検診”の申込期限は7月31日(金)です！

健診日	会場	申込み締切	その他
9月26日(土)	自愛の家	第2期 7月31日(金)	*以下の健診も同時実施します。 【がん検診】 ◆肺がん ◆大腸がん ◆胃がん ◆子宮頸がん ◆乳がん ◆前立腺がん 【B型・C型肝炎検査】 【結核検診】
9月27日(日)・28日(月)	中央公民館		
9月29日(火)・30日(水)	チアフルつき		
10月1日(木)			
11月28日(土)・29日(日)	チアフルつき	第3期 9月30日(水)	
11月30日(月)・12月1日(火)	自愛の家		
12月2日(水)	中央公民館		
12月3日(木)	チアフルつき		

*4月1日広報折込の「築上町特定健診・がん検診のご案内(はがき)」でお申込みください。

*申込みはがきがない場合は、「本庁・住民課」又は「保健センターチアフルつき」に準備しています。

運動普及推進員 体操教室 開催



日 時：7月9日（木）10：00～11：30
場 所：保健センターチアフルつき
内 容：リズム体操・脳活性化トレーニング
レクリエーションなど
申込締切：7月7日（火）
持参する物：タオル・飲み物・運動シューズ
申込・問い合わせ
住民課 健康増進係（支所内線711）

誰でも参加できます！
当日参加も大歓迎です。

運動普及推進会とは

運動普及推進員養成講座の修了者が、健康サロンなどに出張しリズム体操などを普及し体を動かすことの大切さや楽しさを伝えています。

興味のある方は、ぜひお越しください。

築上町運動普及推進員養成教室のお知らせ

健康づくりのための運動を講義や実技を通して学び、自らの健康づくりとともに、運動をとおして仲間を作り、ストレッチ体操やウォーキングなどを地域の方に広めていただく「築上町運動普及推進員」を養成する教室です。

対 象 築上町在住の65歳までの方で、運動による健康づくりに関心があり、地域の方に運動を広める健康づくりボランティアとして活動できる方。運動の得意・不得意は問いません。

期 間 8月から平成28年2月にかけて計7回程度（主に午前中2時間程度）

内 容 健康づくりのための運動の講義・実技

場 所 保健センターチアフルつき

参加費 無料

申込締切 7月22日（水）

*養成教室終了後、平成28年4月より運動普及推進員として活動していただきます。

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき（支所内線711）

献血協力をお願い 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！

男性17～69歳、女性18～69歳の、体重50kg以上で健康な方であればどなたでもご協力いただけます。（65歳以上の献血は、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります。）

採血した方は、糖尿病関連検査を含む血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます。献血カードの「次回献血可能日」を確認の上、ご協力をお願いします。

期 日 7月29日（水） / **時 間** 10：00～12：00、13：00～15：30

場 所 保健センターチアフルつき

問い合わせ 保健センターチアフルつき（支所内線712）

平成27年度 看護職のための就職合同面談会実施（看護職員求人合同面談会）

福岡県及び福岡県看護協会では、保健、医療、福祉施設への就業を希望する方及び県内の求人施設を対象とした求人求職合同面談会を下記の日程で開催します。

病院・診療所等の求人施設の方が、就業希望者と直接面談を行います。また、福祉人材センターやハローワークの方も参加されます。

日 時 7月25日（土）13：00～16：00（受付11：30～14：00）

場 所 ナースプラザ福岡

問い合わせ 公益社団法人福岡県看護協会 福岡県ナースセンター（担当：山城・柴田）
092（631）1221

熱中症予防について

熱中症は、急に暑くなった日や梅雨明け後の蒸し暑い日などにも起こりやすいため、注意が必要です。

【暑さへの備えのために】

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続しましょう。

※暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなって体温上昇を防ぐのが上手になってきます。

【熱中症を防ぐために】

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
- 帽子、日傘や日陰で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう。
- 無理をせずに、適度にエアコンを使用しましょう。
- 公共施設等を上手に利用しましょう。

問い合わせ 京築保健福祉環境事務所 健康増進課 (23) 2690

チアフル健康相談のお知らせ

7月13日(月) 10:00～11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望する方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。

7月の来所日 5日(日)、19日(日)

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター

0979(82)8820

こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日時： 7月1日(水) / 8月5日(水) 13:00～17:00 (要予約)

場所： 保健センター チアフルつき

予約・問い合わせ 保健センターチアフルつき(支所内線711)

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

豆腐のトマトグラタン

《築城校区推進員お勧め簡単レシピ》

材料(4人分)

木綿豆腐・・・600g	カットトマト缶・・・240g
玉ねぎ・・・250g	溶けるチーズ・・・30g
にんじん・・・100g	コンソメ(顆粒)・・・少々
ピーマン・・・2個	ケチャップ・・・大さじ4
サラダ油・・・小さじ2～3	塩・・・ひとつまみ
豚ひき肉・・・60g	砂糖・・・ひとつまみ



作り方

- ①豆腐は一人2切れになるように長方形に切り、キッチンペーパーで包み、上に重しをのせて水気を切る。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して、豚ひき肉、②の野菜を炒める。カットトマト缶を加えて更に炒める。火が通ったら調味料(A)を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④耐熱皿に①の豆腐を入れ、③のトマトソースとチーズをのせて、200度のオーブンで焦げ目が付くまで焼く。