

## 井戸水の飲用はしないでください

平成18年9月、乳児1人が乳児ボツリヌス症を発症しました。ミルクの調整に使用した井戸水が原因だとわかりました。

ボツリヌス菌は、100℃で数分程度加熱しても、生き残ることがあります。井戸水は、細菌汚染以外にも硝酸態窒素やヒ素などが多く含まれることがあり、成人にはすぐには影響がない場合でも乳児には健康への悪影響がでることがあります。

また、井戸水や地下水を原因としたノロウイルスの集団発生事例も報告されています。

▶問い合わせ 加古川健康福祉事務所  
薬務・生活衛生課 ☎079(422)0005

## 飲用には水道水を使用することを お勧めします

やむを得ず井戸水を飲用に使用する場合は、定期的に水質検査を実施し、飲用水の水質基準に適合していることを確認するとともに、口に入る水は必ず十分に煮沸してから使うようにしましょう。



## はりま健康プラン・健康づくり情報Ⅶ ～たばこの影響について～

全国の喫煙率は、平成16年度で、男性が43.3%、女性が12.0%となっています。特に、女性の喫煙率が高くなってきています。また、未成年の喫煙の問題もあります。

以前はたばこと言えば、吸っている本人の体に悪いから、と言われていましたが、最近では、吸っている本人だけでなく、たばこを吸わない周りの人が知らないうちにたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」への関心が高まっているようです。では、たばこにはどんな害があるかご存じですか？

**おとなへの影響**

- ・がん（色々ながんの原因に）
- ・循環器の病気（心臓や血管への影響大!）
- ・呼吸器の病気（気管支炎、喘息など）
- ・胃腸の病気（胃潰瘍など）
- ・歯周疾患
- ・皮膚の老化（シミ、シワ） など

**子どもへの影響**

- ・肺炎、気管支炎
- ・中耳炎
- ・喘息
- ・誤飲やニコチン中毒をおこしやすい
- ・やけど など

**おなかの中の赤ちゃんへの影響**

- ・早産、流産、死産などになる可能性がある
- ・低出生体重児が生まれる率が高くなる
- ・先天異常の増加が起こりやすい など

たばこを吸っている人は、まずは、今日1日の禁煙にチャレンジしてみませんか？

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

## 選挙のお知らせ

▶問い合わせ 選挙管理委員会 ☎079(435)0357

統一地方選挙として、兵庫県議会議員選挙および播磨町議会議員選挙を次の日程で執行します。詳しくは、広報はりま4月号と同時に配布するチラシをご覧ください。

	兵庫県議会議員選挙	播磨町議会議員選挙
投票日	4月8日(日)	4月22日(日)
期日前投票期間	3月31日(土)～4月7日(土)	4月18日(水)～21日(土)
選挙公報配布予定日	4月4日(水)～5日(木)	4月19日(木)～20日(金)



▲めいすいくん（明るい選挙のイメージキャラクター）

## 受けましたか？ 予防接種 ～麻しんおよび風しん2期予防接種～

平成18年6月2日の法令の改正により、平成18年3月31日までに「麻しんワクチン」や「風しんワクチン」の接種をした方も、前回の接種でできた免疫をさらに強化し、高い予防効果を得るために、小学校の就学前に「麻しん風しん混合ワクチン」を接種することになりました。

対象の方には、「麻しん及び風しん予防接種（2期）予診票」を送付していますので、接種がまだの方は、説明書をよく読み、予防接種の効果や副反応などについて理解した上で、**3月31日(土)までに**予防接種協力医療機関にて接種してください。

▶対象者 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方

※平成18年3月31日までに「麻しんワクチン」や「風しんワクチン」の接種をした方も、接種ができません。

▶接種期間 3月31日(土)まで  
▶接種に必要な物 予診票・母子健康手帳  
▶注意事項 「はしか」「風しん」いずれかにかかった方は、かかっていない病気のワクチンの接種になります。送付している予診票は使用できませんので、役場健康安全グループにお問い合わせください。

## 追加接種を受けましょう

確実な免疫を作るためには、決められた期間に追加接種を受けることが必要です。春休みを利用して接種することをお勧めします。

▶予防接種の種類 二種混合  
▶対象者 11歳以上13歳未満  
※予診票（接種券）は対象の方に送付していますが、お持ちでない方は、お問い合わせください。

## 健康づくり情報Ⅷ 乳がんを早期に見つけましょう

乳がんは、乳房にある乳腺（母乳をつくる場所）に発生する悪性腫瘍です。日本では現在、30人に1人が乳がんにかかるといわれています。30代から急増し、特に40～50歳代の女性に多くみられ、罹患率はこの25年間で約2倍に増加しています。

●乳がんってどんな症状があるの？

- ・乳房またはわきの下にしこりがある
- ・乳頭から分泌物がある
- ・乳房のえくぼ、ひきつれ、ただれ
- ・乳頭のくぼみ、ただれ

●乳がんってどんな人になりやすいの？

- ・未婚、未出産、高齢初産、授乳未経験
- ・早い初潮、遅い閉経
- ・家族（特に母親や姉妹）が乳がんにかかったことがあるなど

●乳がん検診ってどんな検査？

- ・マンモグラフィ（乳房X線撮影）
- ・視触診

## 健康づくりプログラム情報

1年を通して、月に1回程度運動を気軽に体験し、楽しめる内容として4月から始まった健康づくりプログラムも最終回となりました。ご家族、お友達と気軽にご参加ください。



### 健康づくりプログラム予定

▶日時 3月10日(土) 午前9時～11時  
▶場所 総合体育館 大体育室  
▶内容 軽スポーツ体験「ヨガ教室」  
▶参加費 100円  
▶申し込み 健康安全グループにお申し込みください

## 加古川市加古郡医師会 第10回市民健康フォーラム 「よくある皮膚の病気」

「皮膚は健康の鏡」と言われています。皮膚にはいろいろな病気が起こり、体の不調を示す多彩なサインが出るので、見逃さずに対処することが大切です。

▶日時 3月31日(土) 午後2時～4時  
▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室（加古川警察署南・加古川市平岡町新在家1224-12）  
▶内容・講師 「皮膚アレルギーのお話」吉田 司先生、「皮膚感染症のお話」荒木 敬司先生、「皮膚がんのお話」上田 正登先生  
▶参加費 無料 ※手話通訳あり  
▶申し込み・問い合わせ 加古川市加古郡医師会 ☎079(421)4301

町では、40歳以上の方に、マンモグラフィと視触診の併用検査を実施しています。

現在、乳がんの完全な1次予防方法はありせん。しかし、乳がんは自分でも見つけることができる数少ないがんの1つです。早期発見のために、月に1回の自己検診をし、40歳以上の方は2年に1回の乳がん検診を受診しましょう。

## 乳がん講演会

乳がん検診・治療についての最新情報。乳がんの自己検診（触診モデルを使っでの体験）など、乳がんの講演会を催します。

▶日時 3月26日(月) 午後1時30分～3時  
▶場所 中央公民館 2階視聴覚室  
▶講師 田中 伸子氏（虹の会 代表）  
▶申し込み 3月23日(金)までに健康安全グループにお申し込みください