

# 子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン個別接種方法をお知らせします

子宮頸がん予防ワクチン

対象者 高校1年生相当の女子(平成6年4月2日〜平成7年4月1日生)で、接種計3回(を希望の方は、3月31日までに1回以上の接種を受けてください。平成23年度対象者(中学1年生〜高校1年生相当の女子)への助成については、4月以降にご案内します。詳しくは広報なかの2月号6ページをご覧ください。

ヒブワクチン

平成22年度対象者  
今年2・3月の集団接種日に生後2カ月から1歳未満の児および4月に5歳に達する4歳児(5歳誕生日の前々日まで)平成23年度対象者  
生後2カ月から5歳未満の児(5歳誕生日の前々日まで)※接種対象者へは順次通知を発送しています。

接種期間  
平成24年3月31日(木)まで

接種方法  
中野保健センターでの集団接種および委託医療機関での個別接種  
※事前予約が必要です。  
市役所子育て課(集団接種)もしくは上記の医療機関(個別接種)へ事前予約の上、接種当日①予約票(必要事項を記入)②母子健康手帳をお持ちください。

## ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 個別接種実施医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号
北信総合病院	西一丁目5番63号	(22) 2151
今井こども医院	岩船161番地13	(24) 7755
くまき整形外科・リウマチ科クリニック	一本木282番地1	(23) 1301
広田医院	中央一丁目2番10号	(22) 6661

問い合わせ先  
市役所子育て課子ども支援係  
☎(22) 2111  
(内線 357・362)

# 3月は自殺対策強化月間で、守ろう大切ないのち

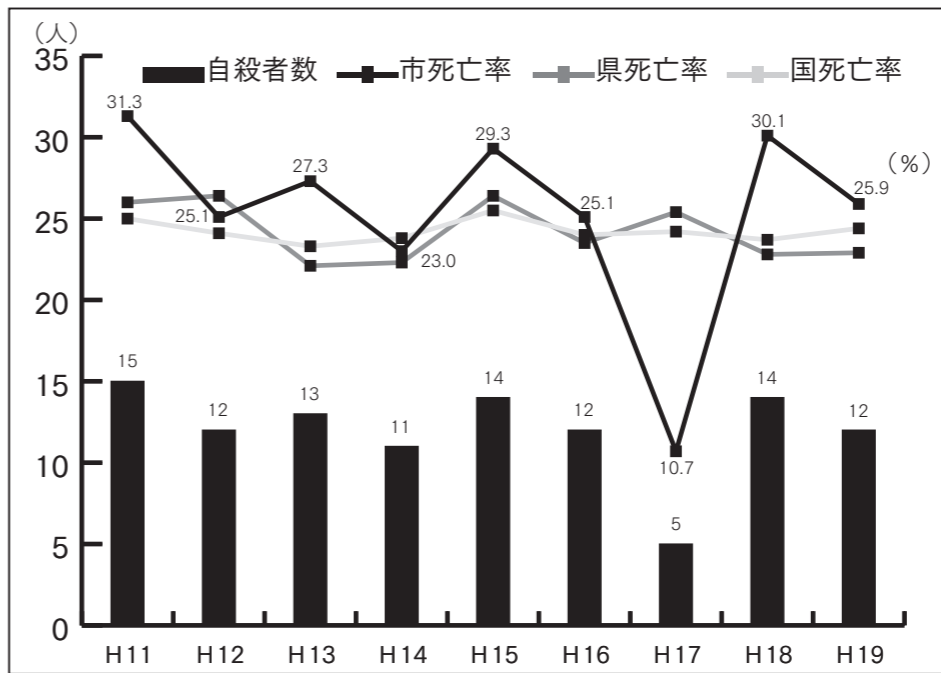
市内の自殺の状況は?

国内の自殺者は、1年間で3万人を超えています。

長野県でも、5000人を超える方が亡くなっており、減少傾向は見られません。市でも同じ傾向であり、死亡率では国や県を上回っています。

中野市の自殺者の状況

【資料 長野県衛生年報】



自殺者は20〜50歳代男性、65歳以上女性に多い傾向が見られます。警察庁の統計によると「健康問題」「経済問題」「家庭問題」が三大原因で、最も多いのは健康問題といわれています。

- 自殺や身近な人のこんなサインに気をつけて
- 1 うつ病の症状がある
  - 2 原因不明の身体不調が続く
  - 3 酒量が増す
  - 4 職場や家庭でのサポートが得られない
  - 5 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う

自殺予防のための行動  
周囲の人が自殺を考えているのではないかと思いついたら、

- 【気づき】 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
- 【つなぎ】 早めに専門家に相談するよう促す
- 【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

問い合わせ先  
市役所健康長寿課健康管理係  
☎(22) 2111 (内線 242)

# 消費生活相談

## 消費者トラブルと解決法【第7回】

### 『訪問販売 キャッチセールス』

#### 【事例】

路上でアンケートに協力したら、「お礼に絵を見に行こう」と誘われた。見知らぬ建物内で3時間以上しつこく購入を勧められ、何度も断ったが、100万円の売買契約書にサインしてしまった。解約したい。



#### 【アドバイス】

目的を偽り路上で呼び止め、喫茶店や営業所に連れて行き、契約するまで帰れない雰囲気にして高額な商品などを契約させることをキャッチセールスといいます。ほかにも、さまざま手口がありますので注意しましょう。

#### 【解決方法】

契約後8日以内であれば、「クーリング・オフ」ができます。(広報なかの9月号参照) 不明な点は下記までご相談ください。

問い合わせ先  
市役所市民課生活交通安全係  
☎(22) 2111 (内線 238)  
長野県長野消費生活センター  
☎026 (223) 6777



「2111」は 電話医療相談所です

Q トイレが近くなり、用を足してもスッキリしません。排尿時にしみるような痛みがあり、尿も白く濁っている感じがします。膀胱炎でしょうか。(女性)

A 症状から膀胱炎の可能性があると考えられますので、泌尿器科を受診しましょう。膀胱炎の主な症状は、「何度もトイレに行きたくなる」「残尿感」「排尿後に痛みがある」「尿が白く濁ったり、血が混じることがある」などがあります。

これらは、尿の貯蔵庫である膀胱が細菌感染によって炎症を起こし、膀胱の内部が敏感になっているために起きます。症状が悪化してくると、下腹部に違和感や痛みを感じたり、腎盂腎炎や腎臓への感染が起こる場合があります。

膀胱炎は女性に多く、一度発症すると繰り返すことが多い病気です。膀胱に貯まっ

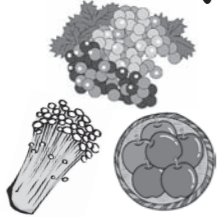
ている尿には細菌がいるため、トイレを我慢していると、尿中の細菌により、膀胱が炎症を起こしやすくなります。冷え性などで下半身が冷えることも、膀胱や膀胱の周りの機能が鈍くなり、膀胱炎の誘因になります。

トイレは我慢せず、尿意がなくても3〜4時間ごとに行き、膀胱内の細菌を早めに排出するようにしましょう。排尿をスムーズにするためにも、水分をたっぷり取り、陰部を清潔に保ち、膀胱の中に細菌を入れないことです。

また、ストレスや無理なダイエット、過労などを避け、体を健康に保ち、日常生活の中で予防を心掛けましょう。

問い合わせ先  
市役所健康長寿課健康管理係  
☎(22) 2111 (内線 242)  
北信総合病院医療安全管理室  
☎(22) 2151 (内線 5522)

## 「売れ農」情報局



### 地元食材を食べて健康づくり

#### 「干し野菜・干しキノコ」

干し野菜・干しキノコは刻んで干すだけで簡単に作ることができ、また、いろいろな献立に使えるほか、保存食にもなります。刻み

方は「輪切り」や「いちよう切り」「千切り」など、使う用途に合わせて薄く切るのがコツです。

根菜類やネギはそのまま、ホウレン草などの葉物はゆでて、キノコは石づきをとって食べやすい大きさにし、専用ネットやザルを利用して干しましょう。

煮物やいため物、サラダなどの料理に取り入れて、健康維持に役立てましょう。

保存方法  
保存びんや密閉容器などに保存しましょう。



栄養・効能  
食感がよく風味があり、うま味成分が増して甘く、食物繊維が多く含まれています。