

# 10月はピンクリボン月間。乳がん検診を受けましょう!

毎年10月は世界的に乳がんの普及啓発のシンボルでもあるピンクリボン月間。  
10月1日ピンクリボンデーは、東京都庁やレインボーブリッジ等がピンクにライトアップ。  
日本中がピンクに彩られるこの時期、ふれあいプラザでもピンクリボンツリーをはじめ、乳がんのパネルや乳がんモデルも設置します。上土幌町では、平成27年から女性がん検診普及啓発キャンペーンを展開しており、30～70歳は乳がん検診を無料で受診できます。あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひ乳がん検診を受診して下さい。

<p>♡<b>集団検診</b></p> <p>■日時 令和3年2月9日(火)</p> <p>■場所 ふれあいプラザ</p>	<p>♡<b>個別検診</b></p> <p>・帯広厚生病院                      ・協会帯広病院</p> <p>・帯広徳洲会病院                ・音更宏明館病院</p> <p>・北斗病院                         ・上徳乳腺外科</p>
---	--

⇒乳がん検診は30歳以上の方が受診できます。まずはふれあいプラザにお申込みください。

【お申し込み・お問い合わせ】 健康増進担当 (☎ 2-4128)

## ロタウイルスワクチンが定期接種化されます

今年8月1日以降に生まれた子を対象として、令和2年10月1日からロタウイルス予防接種が定期接種化されます。対象の方には、個別にご案内させていただきますので、接種期間内に早めに済ませるようにしましょう。

### ロタウイルス感染症はどんな病気?

乳幼児期に急性の胃腸炎を引き起こす病気で、急激なおう吐や水様性の下痢が続く、重症になると脱水やけいれんを起こして入院治療が必要になる場合があります。感染力が強く5歳までに感染することが多いことから、認定こども園などでの集団感染を予防するためにも予防接種を受けることが望ましいと言えます。

### 接種方法

ロタウイルス予防接種には2種類のワクチンがあり、どちらも経口投与(飲む)ワクチンです。いずれか同一のワクチンで接種を完了する必要があります。

※詳細については、町が発行する「予防接種一覧表」や冊子「予防接種と子どもの健康」でご確認ください。

対象者	令和2年8月1日以降に生まれた子	
対象年齢及び回数	ロタリックスの場合は生後6週～24週の間に、27日以上の間隔をあけて2回接種	ロタテックの場合は生後6週～32週の間に、27日以上の間隔をあけて3回接種
	接種費用 定期接種のため無料	
実施場所及び主に取り扱うワクチン	上土幌クリニック	ロタリックス
	音更こどもクリニック	
	帯広徳洲会病院	ロタテック
	豊川小児科内科医院	

## 異なるワクチンの接種間隔の見直しについて

定期予防接種実施要領改正に伴い、令和2年10月1日から接種間隔の一部が見直しされることとなりました。

従来のワクチン接種間隔に関しては、生ワクチンを接種してから次回接種まで27日以上、不活化ワクチンを接種してから次回接種まで6日以上の間隔をあけなければならない制限がありました。10月1日以降は、注射生ワクチン接種後の注射生ワクチン接種においてのみ27日以上の間隔をあけることとし、その他の接種間隔の制限がなくなりました。

ただし、あくまでも「異なるワクチンの接種間隔」における見直しであり、同一ワクチンを複数回接種する場合の接種間隔の制限は従来通りとなりますのでご注意ください。

### 異なるワクチンの接種間隔(変更後)

接種間隔制限あり	注射生ワクチン → 注射生ワクチン	27日以上
----------	-------------------	-------

接種間隔制限なし	注射生ワクチン → 注射生ワクチン	ロタウイルスワクチン
	例: 麻しん風しん、BCGなど	不活化ワクチン
	注射生ワクチン → 注射生ワクチン	ロタウイルスワクチン
	例: ロタ	不活化ワクチン
	不活化ワクチン → 不活化ワクチン	注射生ワクチン
	例: 日本脳炎、4混など	ロタウイルスワクチン
		不活化ワクチン

# ふれあいプラザ だより

- ◇健康増進担当 ☎ 2-4128
- ◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

### 献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

- ◆日時 10月16日(金) 10時～11時45分
- ◆場所 上土幌町役場前 13時～14時30分
- 電源開発(株)上土幌電力前 15時～16時
- ◆対象 16歳～69歳の方
- ※65歳以上は献血経験者のみ
- ※200ml献血は受け入れの制限があるため、ご協力いただけない場合もあります。
- ※健康ポイント対象事業です(100P)
- ※問い合わせは健康増進担当(佐藤 ☎ 2-4128)まで

### 認知症予防(カフェ)にこころ交流カフェのご案内

認知症予防や介護に関心がある方、おいしいコーヒーを飲みながらリフレッシュしませんか。今月は上映会を予定しています。

### 9月24日から30日は結核予防週間です

結核は、今でも年間15,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。結核を発症しても、早期発見できれば、本人の重症化が防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染拡大を防ぐことができます。

80歳以上の方は、結核を発症する危険性がその他の年齢の方に比べて約5倍高くなります。年に一回は、「結核健診(胸部レントゲン検査)を受けましょう!」胸部レントゲン検査を受ける機会のない方は、町が実施する肺がん検診をご利用ください。

## 栄養コラム 10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、小売店での売れ残りや家庭での食べ残しなど、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは年間約600万トン。これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量の約2倍もの量になります。また、1人当たり1年間に約48kg、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていると同じ量になります。日本の食料自給率(国内の食べ物全体の内どのくらい国内で作っているかを示す割合のこと)は37%です。食料を輸入に頼る一方で、多くの食料を食べずに廃棄している状況です。廃棄された生ごみは可燃ごみとして燃やされるので、CO<sub>2</sub>排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境にも負荷がかかります。大切な食料をむだなく食べること、環境や家計にもやさしくなります。家庭で取り組める食品ロス削減方法を紹介します。

- 買い物** 賞味期限の近い商品を買う  
値引きされる商品も
- ①事前に家にある食材をチェック  
どんな食材・食品があるか把握する
- ②買物は使う分だけ  
メモを活用し、使うもの・食べる量だけ購入
- 調理** 食べきるために
- ①残っている食材から使う  
「いつか食べる」は食品ロス予備軍
- ②食べきれない量を作る  
どれだけ食べられるか調整が難しい場合は、少なめに作って足りない時は常備菜を出動する
- 保存方法** 使い切るまで、状態よく保存
- ①冷凍は新鮮の内にして、解凍後もすぐに調理  
冷凍保存した食品は2～3週間を目安に食べる
- ②賞味期限が近いものを手前において保存  
期限の近いものから使う

