

## インフルエンザは予防が大事!



インフルエンザは、気温が低く、乾燥する12月から3月にかけて流行しやすくなり、町内でも流行の兆しが見られています。

インフルエンザの予防には一人一人が「かからない」「うつさない」という意識を持つことが大切です。外出後の手洗い、うがいやマスクを着用するなどの咳エチケットを実践し、感染を予防しましょう。

### インフルエンザの予防方法

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪とは違い、高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に表れるのが特徴です。子どもではまれに急性脳症を、高齢の人や免疫力が低下している人は肺炎を伴うなど、重症となる場合があります。

### インフルエンザの予防方法

◆**外出後の手洗いとうがいの徹底**  
予防の基本です。手洗いは接触による感染を防ぎます。うがいは口腔内のウイルスを取り除き、どの乾燥を防ぐ効果があります。

手洗いは石けんを使用し手のひらや甲、指先、指の間など洗い



残しがないようにしっかりと洗いましょう。うがいは、頬に水をためて動かす「ブクブクうがい」をした後に、上を向いてのどに水をためる「ガラガラうがい」を15秒程度、2回は行いましょう。

◆**インフルエンザワクチンの接種**  
インフルエンザによる重い合併症や死亡を予防します。ワクチンは効果が出るまでおよそ2週間かかります。予防接種を受けていない人は早めに受けましょう（小児・高齢者への一部助成については4ページ参照）。

◆**十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取**  
体力や抵抗力を高めることで感染しにくくなります。睡眠を十分にとり、栄養価の高い旬の野菜や果物を多く、バランスよく食べましょう。

◆**人ごみや繁華街の外出は控える**  
ウイルスを寄せ付けないように

努めることも大切です。必要のない外出は控え、外出するときはできるだけマスクを着用しましょう。

### ◆適度な温度、湿度の保持

ウイルスは、低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中に漂っています。室温は、適度な温度（およそ20～22度）と湿度（50～60%）を保ちましょう。

### かかったかたをどう処理したらいいか...

患者本人は：

- 外出を控え、自宅で安静にし、家族とはできるだけ別の部屋でマスクをして過ごしましょう。
- 手洗いとうがいをこまめにしましょう。タオルやコップは家族と共用しないようにしましょう。
- 薬を服用するときは、医師の指示どおりに服用し、水分補給と十分な睡眠をとりましょう。
- 症状が悪化してきたときは、速やかに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。

看護する人は：

- 看護する人は一人に決め、マスクをして看護しましょう。
- 患者を看護した後は、こまめに手洗いとうがいをしましょう。
- 患者の部屋は1時間に1回は換

## 「かからない」「うつさない」ための咳エチケット

### エチケット1

咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。マスクをしていない人にはマスクをするように促しましょう。

### エチケット2

マスクがないときはティッシュやハンカチなどで口を押え、他の人から顔をそむけて2メートル以上離れましょう。抑えるものがないときは、自分の腕の内側

に口や鼻を当てて飛び散らないようにしましょう。手で口元をおおったときは、すぐに石けんで手洗いをしましょう。

### エチケット3

鼻をかんだり、咳を抑えたりしたティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。ウイルスを閉じ込められるようにできるだけふた付きのごみ箱やビニール袋などに入れて捨てましょう。

気をし、適度な室温と湿度を保ちましょう。

●幼児や児童などは、治療薬によりまれに異常な行動を起こすことがあるため一人にしないように見守りをしましょう。

【問い合わせ先】町健康推進課  
(健康センター内) ☎692・2227

～賢く、楽しく、明るい毎日を～

## 消費者情報 BOX

雫石町役場総合福祉課 ☎ 692-6472  
担当 消費生活相談窓口

このコーナーでは、悪質商法や消費者が巻き込まれるトラブルなどの消費者情報をお知らせします。消費者トラブルを未然に回避して、賢く、楽しく、明るい生活が送れるよう、本コーナーの情報をご活用ください。

### 多発する特殊詐欺「還付金詐欺」「架空請求詐欺」に注意!

盛岡西警察署管内で本年1月から10月まで、特殊詐欺について、被害届のあった件数は還付金詐欺9件、架空請求詐欺6件、合計15件、被害金額は累計約2,262万円となっています。若手県全体では9月末までに、65件発生、被害金額累計約1億3,650万円と昨年をはるかに上回っています。

「還付金詐欺」とは、役場や税務署など公的職員を名乗る者から「税金や保険料、医療費」の払い戻しがあるとの電話を受け、ATMに誘導され、携帯電話で犯人の巧みな話術で言うとおりにATMを操作し、反対に現金を振り込んでしまう、という詐欺です。

#### ◆被害防止の注意点

■ 還付金をATMで返金することはありません。「ATM」と言われたら詐欺です。

■ 一人で決断することなく、必ず家族や友人に相談しましょう。

■ 「今日中に」「今すぐ」ということはありません。「今すぐ」と言われたら詐欺です。

「架空請求詐欺」とは、スマホやパソコンでサイトをクリックしただけで「登録おめでとうございませう」などと表示され、架空の登録料や退会料金を請求される詐欺です。「サイト利用料金を滞納している」「放置すれば裁判沙汰になる」などのメールが届きます。

#### ◆被害防止の注意点

■ 利用した覚えのない請求、メールは完全無視、電話は一方向的に切りましょう。

■ 出会い系やアダルトサイトの請求画面や登録終了画面が出て慌てて連絡をしない。

■ 「退会はこちら」や「退会窓口」はサイトの罠、完全無視。

■ 身に覚えのない請求、また、覚えがあってもメールでの請求には注意しましょう。

■ 相手への連絡は大変危険です。あなたの個人情報が出ます。変な電話やメールは一人で悩まず、消費生活相談員(町役場総合福祉課 ☎ 692-6472)にご相談ください。

### 周知

#### 雫石あねっこ・銀河ステーション年末年始の営業時間

◎道の駅「雫石あねっこ」

12月31日(土) ▶ 全館9時～16時(受付、ラストオーダー 15時30分)

1月1日(日) ▶ 全館12時開店(閉店は通常時間)

1月1日には、12時から物産館で「ふるまい酒」「餅つき」を行います(数に限りがあります)。餅つきは体験もできます。

◎雫石銀河ステーション

12月31日(土) ▶ 売店・産直、ファーストフード、精肉加工 10時～16時、レストラン 11時～16時(受付、ラストオーダー 15時30分)

1月1日(日) ▶ 全館12時開店(閉店は通常時間)

◎道の駅雫石あねっこ

☎ 692-5577

### 募集

#### 陸・海・空 自衛官候補生募集

【種目】自衛官候補生

【募集期限】1月10日(火)

【試験日】1月15日(日)

【試験会場】陸上自衛隊岩手駐屯地(滝沢市)

【応募資格】採用予定月の1日現在で18歳以上27歳未満(学歴・資格問わず)

【入隊予定】平成29年3月下旬～

4月上旬

◎自衛隊岩手地方協力本部盛岡募集案内所 ☎ 641-5191

### 周知

#### 資金繰りの経営相談など 年末商工金融110番を設置

岩手県では、年末の資金需要期を迎えて、中小企業者の金融円滑化を図るため、各金融機関や中小企業支援機関などと連携して、「年末商工金融110番」を設置しています。中小企業の資金繰りなどの相談に応じます。

【期間・時間】12月28日(水)まで 平日9時～17時

【相談窓口】岩手県商工労働観光部経営支援課(☎ 629-5542)、盛岡広域振興局経営企画部産業振興課(☎ 629-6511)

### 周知

#### 農業を始めたい人の相談会 新農業人フェア in いわて開催

岩手県新規就農相談センターでは、新たな就農希望者への情報提供と担い手の確保・育成、定着促進を目的に、就農相談会を行います。入場無料で、どなたでも自由に参加できます。

【日時】1月7日(土)11時～15時

【場所】いわて県民情報交流センター「アイーナ」8階804会議室(盛岡市盛岡駅西通1丁目7-1)

【内容】新規就農セミナー、個別

相談(就農地域紹介、農業技術・経営の習得、農地の確保、資金の調達、農業法人への就業・研修、青年就農給付金など)

◎公益社団法人岩手県農業公社就業支援部就業支援課(☎ 623-9390)

### 《1月の健康教室》

【日程】1月5日(木)西山出張診療所、1月19日(木)御明神出張診療所

【時間】14時30分～15時30分

【内容】講話「肥満を予防しよう」、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

◎町健康推進課 ☎ 692-2227

### ふるさとCM大賞で金賞受賞!

11月27日に開かれた「ふるさとCM大賞 in IWATE 2016」(岩手朝日テレビ主催)の審査会で、本町の若手職員が制作した作品「その手が歴史を繋ぐ町」が、全体の2位となる金賞岩手県知事賞を受賞しました。ふるさとCM大賞は、ふるさとをPRし、地域の一層の活性化に結びつけようと2002年(平成14年)から開催されています。

12月24日(土)15時～16時25分、IAT(5チャンネル)でテレビ放映されます。ぜひご覧ください。

◎町役場総務課 ☎ 692-6570

## 周知

### 「Given ～いま、ここ、にある しあわせ～」上映会

雫石町精神障がい者家族会「しずくの会」では、映画「Given ～いま、ここ、にある しあわせ～」の上映会と交流会（お茶っこ会）を開催します。

この映画は、3組の難病の子どもとその家族の日々の物語をつづったドキュメンタリーで、“いま、ここ、にある《しあわせ》”が見えるような映画です。ぜひご参加ください。

【日時】1月12日(木) 上映会▶13時～14時30分(12時30分開場)、交流会（お茶っこ会）▶14時30分～15時

【場所】雫石町まちおこしセンター しずく×CAN

【入場料】無料 ※交流会（お茶っこ会）に参加の場合は、お茶代が実費負担となります。

【定員】50人 ※先着順。1月5日(木)までに、下記に電話で申し込んでください。

☎ 同会事務局（町健康推進課）

☎ 692-2227

## 周知

### 町行政改革大綱および実施計画に関するご意見を募集

町は、行政改革に取り組むための指針として「雫石町行政改革大

## 無事故・無火災で明るい新年を迎えましょう！

路面の積雪や凍結により交通事故が発生しやすい季節です。車を運転するときは、「スピードは控えめに運転する」「十分な車間距離をとる」「ブレーキは早めにかける」「時間にゆとりを持つ」を心掛け、安全運転に努めましょう。

また、各家庭で火災から生命や財

産を守るため「家の周りや火を取り扱う場所の近くに燃えやすい物を置かない」「たこ足配線をしなない」「消火まで火の元を離れない」「たばこの火は必ず消す」の徹底をお願いします。

無事故・無火災で明るい新年を迎えましょう。（町役場防災課）

網」を策定しています。このたび、大綱の第4次改訂（案）と実施計画（案）がまとまりましたので、公表するとともに、より良い計画として完成させるため、次のとおりご意見を募集します。

【募集期限】1月22日(日)

【募集対象者】①町内に在住・通勤・通学している人 ②町内に事務所・事業所を有する法人、またはその他の団体 ③町税の納税義務者 ④上記に掲げる人のほか、当該計画に係る事案に利害関係を有する人

【公表場所】役場庁舎、中央公民館、各地区公民館 ※町ホームページからもご覧いただけます。

【意見の提出方法】窓口での書面による提出、郵送、FAX、Eメール ※応募様式は公表場所に準備しています（任意様式でも可）。町ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ・提出先】町役場企画財政課企画担当 ☎ 692-6499 FAX 692-1311 ㊦ kikaku@town.shizukuishi.iwate.jp ☎ 020-0595（住所記載不要）

## 周知

### 「プラスワン休暇」を実施し連続休暇を取得しましょう

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）のために、年次有給休暇を計画的に活用しましょう。

また、年末年始は、労使協調のもと、土日、祝日に年次有給休暇を組み合わせた「プラスワン」休暇を実施し、連続休暇を取得しましょう。詳しくは、厚生労働省または岩手労働局のホームページをご覧ください。

☎ 岩手県労働局雇用環境・均等室 ☎ 604-3010

## 高病原性鳥インフルエンザの発生を予防しましょう！

11月23日に盛岡市内で回収された死亡白鳥から、高病原性鳥インフルエンザウイルスが検出されました。岩手県内へのウイルス侵入が、初めて確認されたもので、高病原性鳥インフルエンザが発生する可能性が非常に高まっています。

ご家庭で飼われている鶏などの家きんは、渡り鳥から高病原性鳥インフルエンザに感染する可能性があり、庭先で飼養される家きんで確認された場合、その家きんが殺処分されるばかりでなく、周辺の養鶏農場など

に移動制限措置が講じられ、養鶏業界に大きな被害を及ぼします。

県内での発生を防ぐため、次の衛生対策にご協力ください。

① 飼養者は、野鳥・野生動物の侵入を防ぐため、飼育施設の破損部位を修繕し、防鳥ネットで覆うこと。餌箱は、常に飼育施設内に置き、散乱した餌の清掃を行うこと。

② 家きんに触れる際には、手指をよく洗浄すること。飼育施設に入る際には、外出時に着用した衣服や靴を着替えること。

③ 飼育施設の周辺は消石灰を散布（1㎡あたり1Kg）するなど、消毒を行うこと。

④ 飲み水には水道水を使用し、野鳥が飛来する池や川の水を用いないこと。

⑤ 毎日健康状態を観察し、異常がみられた場合には、最寄りの獣医師または家畜保健衛生所まで連絡すること。

詳しくは、家畜保健衛生所にお問い合わせください。

☎ 岩手県中央家畜保健衛生所（☎ 688-4111）、町役場農林課畜産担当（☎ 692-6494）

# 健康センターだより

【健康センター(つどいの広場) 開放日】 毎週月・水・金曜日 10時～16時 【問い合わせ先】 健康推進課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

## インフルエンザ予防接種は受けましたか？

町は、乳幼児から中学生のお子さん、高齢者(平成29年1月31日時点で65歳以上の人)に対し、インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部助成を行っています。接種期間は、1月31日(火)まで

です。接種を希望される人は、早めに受けましょう。  
※委託医療機関以外での接種を希望する人は、事前に申請が必要ですので印かんをお持ちになって健康推進課へお越しください。

## ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

ロコモティブシンドローム(略称「ロコモ」)とは、骨・関節・筋肉などが衰えて、一人で立ったり、歩いたりすることが難しくなる状態のことです。ロコモ予防には、食生活などの生活習慣を整え、軽い運動を続けることが大切です。年齢に関わらず、日ごろの生活習慣を見直してみましょう。  
【7つのロコモチェック】 ■片足立

ちで靴下がはけない ■家中でつまずいたり、すべったりする ■階段を上がるのに手すりが必要 ■15分くらい続けて歩くことができない ■横断歩道を青信号で渡りきれない ■家のやや重い仕事が困難 ■2kg程度(例:1ℓ牛乳パックを2本)の買い物をして持ち帰るのが困難 ※1つでも当てはまるとロコモの心配があります。

## お酒の飲み過ぎに注意！

なにかとお酒を飲む機会が増える年末年始。体調を崩さないよう食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。  
●1日の飲酒の目安は以下のとおりです。ビール中びん▶1本

(500ml) 日本酒▶1合(180ml) 焼酎▶0.5合(90ml) ウイスキー▶ダブル1杯(60ml) ワイン▶2杯(240ml)  
●週に2回、お酒を飲まない日を設けることも大切です。

## 高血圧を予防しましょう

本格的に寒さが厳しくなる冬は、高血圧や心臓病に特に注意が必要です。以下の生活習慣を心がけ高血圧を予防しましょう。  
■塩分を男性8g未満、女性7g未満(高血圧の人は6g未満)に

抑える(小さじ1杯は約6g) ■バランスの良い食事を1日3食、規則正しくとる ■タバコは吸わない ■お酒を飲みすぎない ■しっかり睡眠をとる ■適度な有酸素運動を行う

## ◆1月の乳幼児健康診査、各種相談

会場▶保:保健センター 健:健康センター

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
12日(木)	話しこするべ(傾聴相談)	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時00分～12時00分	健
26日(木)	乳幼児健康診査	3～4カ月、9～10カ月、1歳児	13時00分～13時30分	保
20日(金)	3歳6カ月児健康診査	平成25年5、6月生まれ	13時00分～13時30分	保
25日(水)	3歳児歯科健診	平成25年12月、平成26年1月生まれ	13時00分～13時30分	保
26日(木)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時00分	保

※乳幼児健康診査の対象者▶3～4カ月児=平成28年9月生まれ、9～10カ月児=平成28年3月生まれ、1歳児=平成28年1月生まれ  
※乳幼児健康診査などの母子健康手帳の受け付けは、保健センターで正午から行います。

## 雫石診療所1月のご案内

問い合わせ先☎692-3155

### ◆◆◆ 外来診療 ◆◆◆

受付時間▶ 8時30分～11時30分  
13時30分～16時30分

- 診療は内科のみです。
- 土曜日は午前中のみ診察です。
- 夜間・休診日の場合、当診療所を受診している患者さまについてはお問い合わせください(休日当番医は実施します)。
- 町田医師は、小児の予防接種と診察、健康診断などの対応となります。  
※病棟に面会の際は、感染防止のため、マスクをお持ちになりご着用ください。  
※担当医は予告なく変更となる場合があります。

日にち	午前	午後
4 (水)	千葉・七海	千葉
5 (木)	千葉・七海・町田	千葉・町田
6 (金)	千葉・七海・増田	千葉・増田
10 (火)	千葉・七海	七海・町田
11 (水)	千葉・七海	千葉
12 (木)	千葉・七海・町田	七海・町田
13 (金)	千葉・七海・増田	七海・増田
14 (土)	七海	
16 (月)	千葉・七海	千葉・七海
17 (火)	千葉・七海	千葉・町田
18 (水)	千葉・七海	千葉・七海
19 (木)	千葉・七海・町田	千葉・町田
20 (金)	千葉・七海・増田	千葉・増田
23 (月)	千葉・七海・増田	七海・増田
24 (火)	千葉・七海	七海・町田
25 (水)	千葉・七海	千葉・七海
26 (木)	千葉・七海・町田	七海・町田
27 (金)	千葉・七海・増田	七海・増田
28 (土)	千葉	
30 (月)	千葉・七海	千葉・七海
31 (火)	千葉・七海	千葉・町田

### ◆◆◆ 出張診療所 ◆◆◆

- 西山出張診療所 (☎693-2866)  
【診察日】第1・2・4木曜日(1月は5日、12日、26日)  
【診療時間】5日▶14時～16時30分、12日、26日▶14時～15時
- 御明神出張診療所 (☎692-6133)  
【診察日】第2・3・4木曜日(1月は12日、19日、26日)  
【診療時間】19日▶14時～16時30分、12日、26日▶15時30分～16時30分