

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ます。予防には一人ひとりが「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、咳エチケットを実践し、感染を予防しましょう。

◎インフルエンザとは?

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現れるのが特徴です。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》

予防の基本です。接触による感染を防ぎます。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

《咳エチケットの徹底》

咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染を防ぎます。

・咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう。

・マスクは薬局やコンビニエンスストアなどで市販されている不織布製マスクの使用が推奨されます。

・マスクがないときはティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手洗いをしましょう。

・鼻をかんたり、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。

《インフルエンザワクチンの接種》

感染後に発症をある程度抑える効果や、発症した場合の重症化を予防する効果があります。ワクチン接種後は効果が出るまでおよそ2週間かかります。65歳以上の人

や中学生以下の人には接種費用の一部助成を行っています。

《十分な休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、バランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

《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、外出するときはマスクを着用することも一つの防御策です。

《適度な湿度の保持》

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。室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

◎かかったかと思ったら...

・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

・安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。

・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいも

ので良いです。

・咳やくしゃみなどの症状のあるときは、周りの人にうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。

・外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

小児や未成年者では、インフルエンザにより、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、インフルエンザと診断されて治療が開始された後、少なくとも2日間は小児、未成年者を一人にしないことを原則としてください。

【問い合わせ先】

町健康推進課（健康センター内）
☎ 692・2227



このコーナーでは、特殊詐欺や悪徳商法などの実例をお知らせしながら、トラブルを未然に回避するための方法をご紹介します。

「架空請求詐欺」に注意！

「未払いの料金がある」などと、架空のことを口実に料金を請求してだまし取る架空請求詐欺被害が相次いで発生しています。

《相談事例》

● SNS で「有料サイトの閲覧履歴がある。料金を支払わないと裁判を起こす」とメールが届いたので相手先に電話してしまった。裁判を止めるための手続きとして6万円を支払うように言われたのでコンビニでプリペイドカードを買って番号を教えたところ、今度は20万円請求された。詐欺なのか。

● パソコンでアダルトサイトに入り、年齢確認で“20歳以上”を

クリックしたら突然、登録画面になった。画面に出ていた窓口で電話したら「正規な手続きで登録されているので支払い義務がある」として料金を請求された。

《アドバイス》

● 最近、老若男女を問わずスマートフォンを使用していることから、無差別にメールでの架空請求が届いています。メールでの請求は無視しましょう。

● 年齢を答えるなどクリックするだけで、いきなり画面に「ご登録ありがとうございます」と表示され、「契約した」と主張されますが、契約は成立していません。確認画面が用意されない契約は無効です。

● 心当たりがなかったら絶対無視しましょう。連絡を取ることでこちらの電話番号など個人情報が知られてしまいます。

● コンビニで電子マネーやプリペイドカードを購入して番号を知らせるように言われたら詐欺です。

● 法的措置・裁判などの脅し、遅延金が発生するなどの口実に乗らないこと。請求された料金を支払う義務はありません。

※心当たりがなかったら無視。連絡をしない。身に覚えがあっても、慌てない！冷静に！連絡しない！

このようなことがあったらすぐに消費生活相談員（町役場総合福祉課 ☎ 692-6472）にご連絡ください。

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(日) ▶ 全館 9時～16時 (受付、ラストオーダー 15時30分)

1月1日(月) ▶ 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「餅つき」「餅のふるまい」「甘酒・清酒のふるまい」を行います(数に限りがあります)。

● 雫石銀河ステーション

12月31日(日) ▶ 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(月) ▶ 全館 12時開店 (閉店は通常時間)

● 道の駅雫石あねっこ

☎ 692-5577

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

新規就農や農業法人への就業、農業体験を希望している人などを対象に、県内で新たに農業を始めに当たっての情報提供や個別相談を行う新規就農相談会が開催されます。入場無料で、どなたでも自由に参加できます。

【日時】1月13日(土) 10時30分～

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(盛岡市盛岡駅前西通1丁目7-1)

【内容】新規就農セミナー、個別相談

● 公益社団法人岩手県農業公社就農支援部就農支援課 ☎ 623-9390

《1月の健康教室》

【日程】1月11日(木) 西山出張診療所、1月18日(木) 御明神出張診療所

【時間】14時30分～15時30分

【内容】講話「健康を維持するための食事」、ロコモ予防運動

● 町健康推進課 ☎ 692-2227

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。

● 岩手労働局雇用環境・均等室 ☎ 604-3010

地域組織・活動ヒアリング結果報告会を開催します

町は、5月～10月にかけて74行政区ごとに地域の組織・活動に係るヒアリング調査を実施しました。その調査結果について、右記日程のとおり、4地区ごとに報告会を開催します。地域の現状や課題について皆さんで共有し、考える場です。皆さんの参加をお待ちしています。

● 町役場企画財政課地域づくり推進室 ☎ 601-5419

【日程】

地区	日時/場所
雫石	1月15日(月) 中央公民館大会議室
御所	1月11日(木) 御所公民館会議室
御明神	2月2日(金) 御明神公民館多目的ホール
西山	1月30日(火) 西山公民館体験交流室

※時間はいずれも19時～20時30分

周知

マイナンバー制度 個人番号カードを交付

交付通知書（ハガキ）が届いた人で、まだ受け取りがお済みでない人は、早めの受け取りをお願いします。交付通知書、通知カード、住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）、本人確認書類、印鑑をお持ちの上、町役場町民課窓口までお越しください。

なお、交付通知書に記載されている交付期日が過ぎていても、個人番号カードを受け取ることができます。

【カード交付受付時間】平日 9 時～16 時

【カード交付臨時開庁日】1 月 28 日（日）9 時～12 時

☎町役場町民課 ☎692-6470

周知

「食物アレルギーと食の安全 を考えるシンポジウム」開催

食物アレルギーについて、発症の仕組みや予防、対処法の知識やアレルギーへの理解を深めるためのシンポジウムが開催されます。

【日時】1 月 12 日（金）13 時 30 分～16 時

【場所】プラザおでって 3 階「おでってホール」（盛岡市中ノ橋通一丁目 1-10）

【内容】基調講演、パネルディスカッション、質疑

【入場料】無料

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）

【定員】180 人（先着順）※事前の申し込みが必要です。電話、メールまたは FAX により、①所属、②氏名、③市町村名、④連絡先（電話番号など）を添えて 1 月 5 日（金）までに下記に申し込みしてください。岩手県のホームページから申し込み用紙をダウンロードできます。

☎岩手県環境生活部県民くらしの安全課 ☎629-5322 FAX 629-5279 ㊧AC0009@pref.iwate.jp

周知

「おとなと子どもの森の がっこう事業」開催

スノーシューで七ツ森を歩いたり、雪を使った遊び体験など、ネイチャーガイドをゲストに冬の森の中で遊びます。自然学校の内容も含めながら、年齢問わず誰でも参加できるイベントです。一緒に森を歩きましょう！

【日時】1 月 28 日（日）10 時開始

※悪天候時は、3 月 4 日（日）に延期

【場所】七ツ森 105 番地 18

【持ち物】スキーウェア、スノーブーツ（防寒靴）、軽食など

【参加費】おとな 300 円、小学生以上 100 円

【問い合わせ・申込先】SEVEN FOREST PROJECT 代表 徳田 慎太郎 ☎080-8220-3277

㊧iwateways@gmail.com

※この催しには「雫石町ふるさと文化振興助成事業補助金」が活用されています。

周知

ありね山荘休館日の お知らせ

毎月第一月曜日に休館しているありね山荘ですが、1 月の休館日は 1 月 9 日（火）です。ご注意ください。なお、2 月からは通常どおり毎月第一月曜日に休館します。

☎ありね山荘 ☎693-3232

高病原性鳥インフルエンザの発生を予防しましょう！

ご家庭で飼われている鶏などの家さんは、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ます。感染が確認された場合は、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（出荷制限）が講じられ、大きな被害を及ぼします。

町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、防鳥ネットなどで覆うこと。

②家さんに触れる際には、手指をよく洗浄すること。飼育施設へ入る場合は、ウイルスを持ち込まないよう、衣服や靴の交換、十分な消毒を行うこと。

③飼育施設の周囲は、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、異常が見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

大切な人をたばこの害から守りましょう

たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも害を与えます。たばこの煙には、約 60 種類もの発がん物質が含まれており、さまざまながんの発生リスクを高めます。また、

動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの病気の引き金にもなります。禁煙するとがんの発生リスクが下がってきます。自分のためだけでなく、周囲の大切な人のためにも禁煙を始めてみませんか。

ロコモティブシンドロームを予防しましょう

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、立って歩く機能が低下している状態です。ロコモ予防には、バランスの良い食事をとること、からだを支え動かす筋肉を鍛えることが大切です。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

【ロコモ予防運動】

①片足立ち 目安：左右各 1 分間を 1 日 3 セット ポイント：転倒しないようつかまる場所があるところで行う。背筋を伸ばす。目を開けたまま床につかない程度に片足を上げる。

②スクワット 目安：5～6 回を 1 日 3 回 ポイント：肩幅より少し広めに足を開いて立つ。つま先は 30 度くらい開く。膝がつま先より出ないようにお尻を後ろに引くように体を沈める。※スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をついて立ちすわりの動作を繰り返します。

●毎月 1 回、西山出張診療所と御明神出張診療所で健康教室を開催しています。12 月から 3 月までは、ロコモコーディネーターによるロコモ予防運動を実施しています。どなたでも無料で参加できますので、お気軽にお越しください。

お酒の飲み過ぎに注意しましょう！

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 (500

ml) 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。

◆ 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
11 日(木) 25 日(木)	話しこするべ (傾聴相談)	思いや悩みを聴いてもらいたい人	11 時 00 分～13 時 00 分	健
12 日(金)	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
19 日(金)	3 歳児歯科健康診査	平成 26 年 12 月、平成 27 年 1 月生まれ	13 時 00 分～13 時 30 分	保
25 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
26 日(金)	3 歳 6 カ月児健康診査	平成 26 年 5、6 月生まれ	13 時 00 分～13 時 30 分	保

※乳幼児健康診査の対象者 ▶ 3～4 カ月児＝平成 29 年 9 月生まれ、9～10 カ月児＝平成 29 年 3 月生まれ、1 歳児＝平成 29 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療です。
- 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）。
- ※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 (木)	千葉・七海	七海
5 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
9 (火)	千葉・七海	千葉・七海
10 (水)	千葉・七海	千葉・七海
11 (木)	千葉・七海	千葉
12 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
13 (土)	七海	
15 (月)	千葉・七海	千葉・七海
16 (火)	千葉・七海	千葉・七海
17 (水)	千葉・七海	千葉・七海
18 (木)	千葉・七海	七海
19 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
22 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
23 (火)	千葉・七海	千葉・七海
24 (水)	千葉・七海	千葉・七海
25 (木)	千葉・七海	千葉
26 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
27 (土)	千葉	
29 (月)	千葉・七海	千葉・七海
30 (火)	千葉・七海	千葉・七海
31 (水)	千葉・七海	千葉・七海

◆◆◆ 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 4 日、11 日、25 日）

【診療時間】4 日 ▶ 14 時～16 時 30 分、11 日、25 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 11 日、18 日、25 日）

【診療時間】18 日 ▶ 14 時～16 時 30 分、11 日、25 日 ▶ 15 時 30 分～16 時 30 分