

## ポリオ予防接種に関するお知らせ

ポリオの予防接種は、これまで生ワクチンにより年2回の接種を行ってきましたが、9月1日より不活化ワクチンが導入され、皮下注射により通年での予防接種が出来るようになりました。

ワクチンの種類	不活化ポリオワクチン	接種方法	皮下接種
		接種回数	4回
接種間隔	1期初回：20日から56日までの間隔をおいて3回 1期追加：初回接種終了後、6か月以上の間隔をおいて1回（※）		
対象年齢 （標準的年齢）	生後3か月～7歳6か月未満 （1期初回：3か月～1歳未満 1期追加：初回接種終了後、1年から1年6か月未満）		

〈具体的な接種方法〉

すでに受けている回数	不活化ポリオワクチンの必要接種回数
生ポリオワクチンを2回	必要なし
生ポリオワクチンを1回	3回
任意で不活化ポリオワクチンを1～3回	合計4回となるよう残りの回数
まだ受けたことがない	4回

※4回目の接種となる追加接種は、平成24年9月1日の制度導入時点では定期接種の対象とはなりません。すでに、任意で不活化ポリオワクチン等を3回接種している方は、広野町保健センターへお問い合わせください。  
（☎0240-27-3040）

### 富岡消防署からのお知らせ

～ 2012年度全国統一防火標語 ～

## 消すまでは 出ない行かない 離れない

### 9月9日は救急の日です！

ケガや急病が起こった時、病院へ行く前に手当てをすることを「救急処置」と言います。

転んですりむいた傷口を水で洗ったり、やけどをしたらすぐに水で冷やしたりすること、病人やけが人の様子を見て救急車を呼んだりすることも立派な救急処置。大切なのは、正しい知識を身につけて、正しい手当てをすることです。

9月9日は、救急の日。もしも…のために、正しい救急処置の方法を身につける機会にしましょう。



### 代表的な応急処置の紹介！

#### ①熱中症

☆涼しい日陰や、クーラーの効いた部屋に移動する。 ☆衣類をゆるめて休む。  
☆体を冷やす。 ☆スポーツドリンクなど水分を補給する。

#### ②蜂刺され

☆蜂に刺されたらその現場からすぐに離れる。 ☆刺された傷口を流水でよく洗いながす。  
☆爪などで傷口周囲を圧迫し、毒液をしぼり出す。（流水で洗いながら行うとより効果的）  
☆濡れタオル、水などで冷やし安静にする。

#### ③ケガ・傷など ～大きな傷の場合～

☆出血しにくくするために、傷を心臓より高い位置へ上げる。  
☆ガラス、金属などの異物はガーゼでそっと取り除く。（深く入ってしまったものは無理に取らない。）  
☆止血後、すぐに病院を受診する。

#### ～小さな傷の場合～

☆水道水で汚れを十分に洗い流す。 ☆傷をきれいに拭く。 ☆傷をばんそうこうを貼って乾燥させない。



詳しくは 富岡消防署檜葉分署 ☎0240-25-2119 まで

## 広野町総合健診(追加健診)のお知らせ

平成24年度の総合健診(追加健診)を次のとおり実施いたします。年に1度は総合健診を受けましょう。

日 程	受 付 時 間	場 所
平成24年9月30日（日）	午前7時30分～午前10時 ※開場は午前7時です。	広野町保健センター

※詳細については同封しました別紙のチラシをご覧ください。

問い合わせ 町民保健グループ ☎0240-27-2113

## 減塩で高血圧を予防しましょう

高血圧予防の第一は“減塩”です

### 一日の食塩摂取目安

- ・男性……9g未満 ・女性……7.5g未満
- ・高血圧の方……6g未満

血圧の基準値

項 目	基 準 値
収 縮 期 血 圧	130mmHg未満
拡 張 期 血 圧	85mmHg未満

### 減塩のコツ

- 新鮮な材料を用いる  
材料の持ち味で薄味調理
- 香辛料・香味野菜・果物の酸味を利用する  
コショウ・七味・しょうが・柑橘類の酸味を組み合わせる
- 低塩の調味料を使う  
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う
- 具だくさんの味噌汁とする  
同じ塩分でも減塩できる
- 外食、インスタント食品、加工食品を控える  
目に見えない食塩が隠れている
- 漬け物は控える  
浅漬けにして、できるだけ少量に
- むやみに調味料を使わない  
味付けを確かめて使う
- 麺類の汁は残す  
全部残せば2～3gの減塩ができる

### おいしく減塩レシピ！

めんつゆの量を減らし、  
トマトの旨みでカバーする

### ～ トマトそうめん ～

（一人あたり）約400kcal 塩分1.3g



#### 材料（2人前）

- ・そうめん…140g
- ・豚しゃぶしゃぶ用肉…100g
- ・万能ねぎ…2本 ・青じそ…3枚
- ・みょうが…2個 ・プチトマト…4個
- ・めんつゆ(3倍希釈用)…大さじ1杯
- ・ト マ ト…中1個(120g)

おかずを兼ねた主食ですが、野菜が少し不足気味?!です。  
組み合わせ例：焼きなす・ピーマン焼き浸し

#### 作り方

- ① 豚肉は酒を加えたお湯でサッと茹で冷水に取り、水気をきっておく。
- ② 万能ねぎ、みょうがは小口切り、青じそはせん切り、プチトマトは半分に切る。
- ③ トマトはすりおろしてめんつゆと合わせて冷やしておく。
- ④ そうめんは袋の表示通りに茹で、冷水にとって洗い冷まし水気をきる。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、豚肉、薬味野菜、プチトマトをのせ、③のたれを添える。