



第3次健康ひらた21計画

～誰もが健やかにいきいきと暮らせるむらづくりを目指して～

飲酒・喫煙・ COPD(慢性閉塞性肺疾患)

第2次健康ひらた21計画の評価の結果、次のような課題がありました。それらをもとに第3次計画の目標や取組を紹介します。(※COPDは、長期の喫煙が影響して、肺が炎症を起こし呼吸障害(肺気腫、慢性気管支炎など)が進行する病気です。)

目 標

- ・生活習慣病リスクを高める量(目安1日あたり男性2合、女性1合)の飲酒者の割合の減少
- ・喫煙率の減少
- ・家庭内完全分煙実施率の増加

課 題

- ・「ほとんど毎日飲酒する」人が県や国と比べ多い。
◇村27.7% 県25.5% 国25.5%
(R3特定健診質問票)
- ・喫煙者は39歳以下の男女で減少傾向にあるが、全体の喫煙者の割合は県、国に比較すると多い。
◇村15.1% 県13.3% 国13.6%
(R3特定健診質問票)

具 体 的 な 取 組

- ・飲酒の適量を守って楽しみましょう(男性2合未満。女性1合未満)
- ・休肝日を設けましょう(週に2日)
- ・たばこの影響を理解し分煙、禁煙に努めましょう

妊産婦・乳幼児期

- ・妊婦は飲酒、喫煙しない。
- ・こどもが受動喫煙の機会にさらされない。

学童思春期

- ・お酒やたばこ、薬物の害について正しい知識を学び、家庭や地域が連携してお酒やたばこを手にする機会をなくす。

青年・壮年・高齢期

- ・喫煙や飲酒、薬物等が体に及ぼす影響を理解し身を守る行動をとる。
- ・禁煙、分煙、適正飲酒を心がける。

子宮頸がん ワクチン

キャッチアップ接種の期間が条件付きで延長されます

平成9年度～平成19年度生まれの女性が無料でヒトパピローマウイルス(HPV)予防接種を受けられる「キャッチアップ接種」について令和7年3月までの期限が条件付きで延長されます。対象期間中に1回でも接種すれば、残りの回数を翌年度内に無料で接種可能になります。

対象者

- ①キャッチアップ接種対象者(平成9年度～平成19年度生まれ)のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種し、3回の接種が未完了な方
- ②平成20年度生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
(注意:期間外の時期に接種した方は対象外となります)

●期 間／令和8年3月31日まで

●接種方法／医療機関に電話予約の上、予診票を持参し受診します。

県外医療機関での接種を希望される方、予診票がお手元ない方は健康福祉課までお問い合わせください。

健康福祉課 ☎55-3119

平田村地域活性化商品券のお知らせ

エネルギー価格高騰の影響を受けた村民の負担を少しでも軽減するため、全村民に商品券を配布します。

●商品券名／平田村地域活性化商品券

●配布額／1人 4,000円

使用期間は令和7年2月17日～令和7年3月23日までです。

●対象者／令和7年1月1日現在、本村に住所を有する方



2月7日(金)から順次、世帯主宛にゆうパックによる郵送を実施します。不在により受け取り出来なかった場合は3月7日(金)までは蓬田郵便局でお預かりしますので、蓬田郵便局(55-2050)にお問い合わせください。

3月10日(月)以降は、役場での受け取りとなりますので、下記までご連絡のうえ、受取人の本人確認ができるものを持参して受け取りに来てください。

※役場での受け取りは、平日の午前8時30分～午後5時までとなります。(金券のため土・日・祝日のお渡しはできません。)

企画商工課 ☎55-3115

ひらた中央病院



ひらた中央病院
小原 大治 医師

今回は大流行中のインフルエンザについて説明します。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスにより引き起こされる急性ウイルス性疾患です。インフルエンザにはA型、B型、C型の3つの型があり、このうち冬に流行する「季節性インフルエンザ」を引き起こす型は、A型とB型です。このように様々な種類があるため、一度かかっても同じ年に違うインフルエンザにかかることがあります。

症状は、1～2日程度の短い潜伏期間の後に悪寒、急激な高熱が出ます。同時に、筋肉痛や関節痛、咳、鼻水などの症状が現れることがあり、B型インフルエンザでは下痢や嘔吐が生じることもあります。発熱期間は4日程であることが多いですが、一度解熱してから再度発熱する2峰性発熱と呼ばれる熱型をとることもあります。この場合、自然経過なのか、肺炎などの合併症による発熱なのか、正しく診断を受けることが重要です。肺炎や脳症などの合併症にも注意が必要です。インフルエンザウイルス感染に合併症を併発している場合、「発熱の期間が典型的な例よりも長くなる」等の違った症状が見られます。

インフルエンザの治療方法は、重症度や患者さんの持病を考慮しながら決定されます。インフルエンザは基本的には自然に治癒する病気ですが、喘息などの呼吸器疾患、心臓疾患、腎臓疾患などがある場合、インフルエンザが重症化するリスクが高くなります。治療薬には、内服、吸入、点滴があります。早期の段階で使用すると高い効果が期待でき、発症後48時間以内に開始すると良いとされています。治療薬の服用の有無や種類にかかわらず、インフルエンザ発症時には、異常行動などが発生しないよう注意深く観察する必要があるとされています。インフルエンザ治療薬のなかには、小児に対して原則使用してはならないとされていた内服薬もありましたが、現在では10代の患者様にも使用することが出来る様になっています。

お問い合わせ:ひらた中央病院 ☎55-3333