

# 予防接種のおしらせ

## ●HPV（子宮頸がん）ワクチン

下記対象者には、予約票を送付しています。お早めに接種することをお勧めします。  
予約票を紛失した場合は、再発行が可能です。母子健康手帳を持参し、健康福祉課へ来所ください。

	定期接種	キャッチアップ接種
対象者	最上町に住所を有する 小学6年生～高校1年生の女子 (平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれ)	最上町に住所を有する女性 (平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ)
接種期限	高校1年生の年度末まで	令和7年3月31日まで

## ●風しん予防接種促進事業 (無料で風しん抗体検査を受けることができる事業です。)

- 対象者** 最上町に住所を有する者で、  
 (1) 昭和49年4月2日～平成7年4月1日生まれの妊娠を希望している女性と、その夫および同居家族。(※夫と同居家族は年齢の指定はありませんが、妊娠を希望している女性の抗体価が低いことが判明した後の申請となります。)  
 (2) 抗体が不十分な妊婦の夫および同居家族(※ただし、妊娠中の方及び妊娠している可能性のある方、過去に風疹抗体検査を受けている方、風疹に罹ったことがある方、予防接種を2回実施したことがある方は対象外となります。)
- 申請方法** 上記対象に該当する希望者は、申請が必要です。令和7年2月28日(金)まで健康福祉課へ来所し申請ください。申請には、印鑑・身分証明ができる書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)・母子健康手帳(持っている方のみ)をご持参ください。

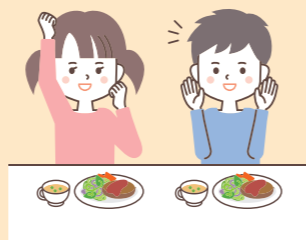
## ●風しんの追加対策事業

- (対象者へ、風しんの抗体検査を無料で受けることができるクーポン券を発送しています。)
- 対象者** 最上町に住所を有する昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
- 受け方** すでに対象となる方へクーポン券を送付しています。医療機関や健康診断会場にクーポン券と受診票(クーポン券発送時同封しています。)を提出することで受診できます。
- クーポン券の有効期限**  
有効期限が2024年3月以前となっているクーポン券については、2025年2月まで延長となっていますので、お持ちのクーポン券を使用することが可能です。

○予防接種に関するお問い合わせ 健康づくり推進室(内線606)

## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。令和4年県民健康・栄養調査の結果、山形県民の1日あたりの食塩平均摂取量(20歳以上)は、男性11.6g、女性9.7gで、1日の食塩摂取目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)をかなり上回っています。しょうゆ、みそ、塩、めんつゆなどの調味料の使い方や漬物の食べる量に気をつけるなどして、高血圧を予防しましょう。また、栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



○お問い合わせ 健康づくり推進室(内線607)

# もっと元気になる講座

山形大学医学部附属病院  
研修医 遠田彩貴

## 「しんきんこうそく心筋梗塞について知ろう！」 ※令和6年5月28日(火)に行なわれた内容です

みなさんは心筋梗塞についてどんなイメージを持っていますか。「胸が苦しくなる」「怖い病気」など様々なイメージを思い浮かべるのではないのでしょうか。突然死の原因の1つとして上げられる心筋梗塞。病気にならないための予防法について詳しくお伝えします。

### 心疾患の現状

現在の日本における3大死亡原因は次の3つです。

- 第1位 悪性新生物(がん)
- 第2位 心疾患
- 第3位 肺炎

最近では、生活様式の欧米化に伴い心筋梗塞等を含む心疾患が増加しています。都道府県別に見る統計結果では、山形県は醤油の消費量が全国1位で、塩分摂取量も第2位と非常に高く、芋煮やラーメン等の塩分濃度の高い食べ物を好む傾向にあります。

その状況に比例して、脳梗塞での死亡者数が全国で第2位、狭心症・心筋梗塞の死亡者数は第5位と高くなっています。最上町における心疾患の死亡率は、男女共に年々増加傾向で、特に男性においては県平均を上回る値となっています。

### 心筋梗塞とは？

心筋梗塞とは、心臓の冠動脈が血栓等で塞がってしまい、その先の細胞に栄養や酸素が届かなくなることで心臓が壊死する病気です。その原因として動脈硬化が大きく影響し、なかでも高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病や喫煙は、動脈硬化を進行させることが分かっています。

症状として、胸の中心あたりに圧迫され締め付けられるような痛み、みぞおちあたりに感じる痛み、喉・左肩など心臓から離れた場所が痛む(放散痛)ことがあり、その痛みが20分以上持続する場合があります。また、糖尿病を併発している場合には神経が傷つき、痛みを感じにくくなるため、稀に全く症状がでない場合もあるので注意が必要です。

### 食事に気を付けて予防しよう！

食事では、減塩、低脂肪、適切なエネルギー摂取、食物繊維やビタミン・ミネラルを積極的に摂り、1日3食バランスよく食べる事が大切です。今すぐにもできることは塩分、摂取量を控えること。次の12項目にチャレンジしてみましょう。

### 運動も予防になる?!

運動は心疾患の予防にもつながります。ゆっくりと長い時間行なう有酸素運動(ウォーキング、ランニング、水泳、エアロビクス等)は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の改善にもなり、心疾患の原因となる動脈硬化を予防できます。また、筋力トレーニングを組み合わせて行うことにより、エネルギー



- ① 薄味に慣れる
- ② 漬物・汁物の量に気をつける
- ③ 効果的に塩味を使う
- ④ かけて食べず、つけて食べる
- ⑤ 酸味を上手に使う
- ⑥ 香辛料を上手に使う
- ⑦ 香りを利用する
- ⑧ 香ばしさを上手に使う
- ⑨ 油の味を利用する
- ⑩ 酒の肴に注意する
- ⑪ 練り食品・加工食品に気をつける
- ⑫ 食べ過ぎないようにする

### 心臓からのSOSを見逃さないで！

心臓に異常を感じる症状は、自分の命に関わるため、見逃してはいけません。心臓からのSOSを見逃さないで！



- ① 我慢できないような強い痛みを感じる
- ② ごく軽い動作や安静時にも胸の痛みを感じる
- ③ 胸の痛みが繰り返し起こる、あるいは安静にしても15分以上持続する

こうした症状が発生した場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。心筋梗塞にならないために、幼いうちから自分の体のことを知り、生活習慣を見直すことで動脈硬化が予防できます。少しでも異常を感じたらすぐに病院を受診しましょう。

○お問い合わせ先 健康福祉課健康づくり推進室(内線606)