

健康文化都市プランナーを「ご存じですか？」

ウォーキングガイドマップを発行します

「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は健康文化都市への合言葉

健康文化都市プランナーとは、健康文化都市づくりの基本構想とでもいうべき『南国健康ライフプラン 優3ゆめ1（ゆうさんゆめいち）』の実現に向けて活躍している方々です。メンバーは地域活動のリーダーや意欲のある市民関係団体の職員、市職員を中心



健康文化都市南国プランナーの再研修

心に八十人が委嘱され、健康文化都市づくりの提言や活動を行っています。近年、歩くことの大切さが重要視され気運も高まっている時期に、プランナーの皆さんからも身近にできる健康づくり活動である「ウォーキングの推進」という提案があり、南国市のウォーキングマップを作成することにになりました。

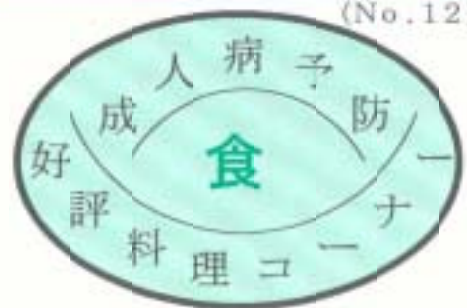
このマップ（地図）は、プランナーの皆さんや地区の人から推薦のあ

優3ゆめ1ニュース



きたる健康づくり活動である「ウォーキングの推進」という提案があり、南国市のウォーキングマップを作成することにになりました。

このマップ（地図）は、プランナーの皆さんや地区の人から推薦のあ



彩りよく食欲推進

ひじき飯



エネルギー 408kcal
たんぱく質 13.8g
カルシウム 96mg
鉄 3.3mg
食塩 1.6g

材料 (4人分)

- 米 2カップ
- ひじき(乾燥) 12g
- 油揚げ 1枚
- 人参 40g
- さやいんげん 40g
- 卵 3個
- 油 大サジ1
- 砂糖 小サジ2
- しょう油 大サジ1
- 酒 小サジ1
- 塩 小サジ1/2

作り方

- ① ひじきはもとして2cmの長さに切り、人参は2cmの長さの千切りにする。
- ② 油揚げは油抜きし、千切りにする。卵は炒り、さやいんげんは塩ゆでにして斜め千切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、ひじきと人参を炒める。砂糖、しょう油、酒を入れ、油揚げを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 炊き上げたご飯に塩を加え、③を混ぜ合わせた後、さやいんげん、炒り卵をさっくりと混ぜる。

ポリオ(小児まひ)抗体保有率の低い年齢層 および海外渡航者への予防接種について

厚生省の調査で、昭和五十年から五十二年に生まれた人(十九〜二十一歳)について、ポリオの免疫を保有している割合が、他の年齢層に比べて低いことが分かりました。



昭和五十年から五十二年に生まれた人は、次のような場合ポリオ予防接種を任意で受けることができます。

も可能ですし、抗体を有している人が予防接種を受けても、特に副反応が起こりやすいということはありません。また、これ以外の年齢の人でも希望があれば、予防接種を受けることができます。

している人(飲むワクチンのため)・妊娠中の人は接種できません。

健康被害の救済に関しては、医薬品副作用被害救済・研究振興調査機構(☎0313506195 41)へご相談ください。

【副反応】
ポリオワクチン投与による副反応はほとんどありませんが、ごくまれに麻痺症例が見られます。もし、ポリオワクチン接種により健康被害が生じた場合は、直ちに医師に相談してください。予防接種法に基づかない任意接種となりますので、

【実施医療機関】
高知医科大学医学部付属病院
南国市岡豊町小蓮二〇一、☎09811

種類	料金
ポリオワクチン	接種人数により変動
A型肝炎ワクチン	4,637円~9,220円
コレラワクチン	2,327円~6,911円
狂犬病ワクチン	3,584円~8,167円

※お問い合わせは、保健福祉センター(☎7373)まで

(1)ポリオ常在国(渡航される場合)

(2)お子さんが定期のポリオ

ワクチン接種を受ける時(受ける時期はお子さんと同時期)

極めてまれですが、家庭内感染の可能性があるので

【接種方法】

【希望により、抗体検査実施後、予防接種を受けること

【抗体検査および接種に係る費用は、自費となります。】
【子どもの時に、ポリオ予防接種が完了(2回接種)してれば、今回の追加接種は1回で必要な免疫が得られると考えられます。】
【免疫不全状態にある人・下痢を

ハ〜イ ちくとごめん



ティッシュ(中国) テイカイ

程舟 程嘉頭

ケナフという植物の研究のため、中国の浙江省から昨年10月にやってきました。妻の段英紅、一人娘の程嘉頭の三人暮らしです。ケナフという植物は、中国製の麻袋としてなじみの深いものですが、成長が早く、将来は「紙」の原料として期待されています。

農業としてのケナフの栽培とこれを加工して付加価値を高める工業分野での成功を目的に研究を続けています。県内の国有地などに植樹したものを県内外の製紙メーカーなどで試験的に「紙」にしてみました。良い成績が出ています。地球環境を考えると重要な研究だと自信を持って取り組んでいます。

こちらに来て失敗したことは、お酒に酔い過ぎて不覚にも顔に少しケガをしたことです。南国市での生活と勉強は快適ですが、アパートがなかなか見つからず苦労しました。市内のボランティアの協力を得て、やっと後免町に引っ越しが決まってホッとしています。来年秋には帰国して大学で研究を続けることになっています。