

麻疹・風しんの予防接種はお済みですか？

平成18年4月1日から、麻疹・風しんの予防接種の受け方が変わります。満1歳以上でまだ受けていない方は、かかりつけ医と相談し早めに済ませましょう。

【現行】

ワクチン	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳
麻疹ワクチン				1回(1~7歳半)					
風しんワクチン				1回(1~7歳半)					



【平成18年4月1日以降】

ワクチン	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳
麻疹風しん混合ワクチン	第1期 1回 1歳代					第2期 1回 5~6歳代で 小学校就学前 の1年間			

＜注意事項＞

- 現在実施している公費負担による麻疹・風しんの予防接種は、平成18年3月31日で終了です。満1歳以上で、まだどちらか一方しか接種が済んでいない方は、3月31日までに両方とも済ませましょう。(4月1日以降に麻疹・風しんの予防接種を希望される場合、自費になります。)
- 現行の麻疹・風しんワクチンをどちらか一方でも接種された方は、第2期の対象にはなりません。(安全性が証明され次第対象になる予定です。) どちらも接種されていない方は、第2期の対象になります。
- 詳しくは、かかりつけ医または各支所健康福祉課(保健センター)にご相談ください。

【問い合わせ】本庁健康保険政策課 ☎22-9652

2005年度 広域人権フォーラムいが

3/19
(日)



「伊賀地区における部落差別をはじめとするあらゆる差別撤廃に関する連絡協議会」では、広域による人権文化を構築し、人権の輪を広げることを目指して、「2005年度広域人権フォーラムいが」を開催します。

会場：伊賀市文化会館さまざまホール

参加
無料

- 13:00～ 開会行事
- 13:30～ 子どもたちからの発信
EVE (大山田中学校3年生)
- 14:00～ 地元特別報告
報告 孫 美知さん
(NPOバリアフリースタジオ
「同夢」代表)
- 内容 人権尊重のまちづくり
～ユニバーサルデザインの
まちづくりの現場から～
- 15:00～ 記念講演
講師 千葉紘子さん
(歌手・保護司)
- 演題 ～心の扉を開いて～
一人一人の輝きを見失わないで

【問い合わせ】本庁人権政策課 ☎22-9631



家庭における「男女共同参画社会」をめざす

「男女共同参画社会」とは、家庭や職場、地域などあらゆる生活の場において、「男だから：女だから：」といった固定的な性別役割分担をすることなく、男女が互いに尊重し合い、対等な立場で協力できる社会をめざすことです。しかし、私たちの身の周りには、まだまだ「男はこうあるべき、女はこうするべき」というような性別によってできた固定的な「男らしさ・女らしさ」意識にとらわれた考え方が多く存在します。この固定的な「女らしさ」意識の根底には、女性は権利や社会的地位を得ることができず、男性と同じ扱いを受けていないという現実があるのではないのでしょうか。

明日に向けて

～差別をなくしていくために～

幼い頃から、「愛想よく、控えめで、家事ができ：」と男性を喜ばせるため、また夫には従うべきだとされてきました。このような女性への差別的あつかいを容認してきた歴史は、長すぎるほど長く、これがいかに不平等なことなかが、今も多くの人に理解されていないのです。

そこで、私たちのもつとも身近な「家庭」について今一度振り返ってみましょう。多くの人が家庭を「心の安らぎを得る場所」として見ます。しかしながら「家事・養育・介護」は、切り離せないことがらです。この役割を一手に引き受けている、というより引き受けさせられているのが女性ではないのでしょうか。これは、幼い頃から意識の中に刷り込まれてきたもので、女性の役割・生きがいとして受け入れてしまう傾向があり、いまだに、家庭の仕事の多くが女性だけに任されています。

そこで、私たちが「男は仕事、女は家庭」と決めたつてきた今までの固定的性別役割分担を見直し、みんなで協力して、家事や育児を分担すればいいのではないのでしょうか。

すなわち、「男女共同参画社会」をめざすことは、家族の一人ひとりが、お互いを尊重し合い、また夫婦が対等な社会のパートナーとして、その絆を深めることなのです。

(青山支所人権政策推進課)

このコラムは毎号いろいろなテーマで人権についてお話しています。ご意見等は本庁人権政策課☎22-9631 E-mail:jinken@city.iga.lg.jpへお寄せください。

健康だより

肩こりを防ごう！



島ヶ原支所健康福祉課
保健師 佃 郁代

3月とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。寒いと身体を縮める姿勢になることも多く、肩こりに悩まされる方も多いのではないのでしょうか？

肩こりとは、筋肉に疲労物質がたまって凝り固まった状態のことをいい、血行不良が原因となって起こります。血行不良の原因には、姿勢や内臓疾患、ストレスなどがあります。

■あなたの肩こりはどのタイプ？

①血行不良型

いつも同じ方で荷物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けていませんか？

時々手足を動かすなど、同じ姿勢を続けないように注意しましょう。冷え性などで全身の代謝が悪いと、肩周辺の血行不良にもつながります。防寒具や下着などでうまく温度調節し、全身の健康にも気配りを。

②内臓トラブル型

胃腸の調子が悪くありませんか？疲れはたまっていませんか？

全身の代謝が悪くなると、血行不良につながって肩こりになります。まずは、ゆっくり身体を休め、軽く身体を動かして全身の血行を活発にしましょう。どこか

具合の悪いときは医師に相談しましょう。

③ストレス型

神経を酷使し続けていると、脳が神経の通り道である首や肩を緊張させます。肩こりや目の疲れ、頭痛は脳からのSOS信号。ゆっくり休んで脳や目、肩などをリラックスさせてください。

④急性型

「寝違え」「四十肩」「五十肩」の初期症状。まずは冷やして炎症を鎮め、安静に。専門医に相談しましょう。

■自分の生活をふりかえりましょう

姿勢が無意識のうちに悪くなっていませんか？作業するとき、うつむいてばかりいたり、肩を冷やす服装をしていたり…

悪い姿勢を続けると筋肉が緊張して血液の流れが不安定になります。身体を冷やすと血管が収縮し熱の発散を防ごうとします。

「自分は肩がこりやすい体質だ」と思い込まず、まず、自分の生活を振り返ってみましょう。

筋肉の緊張→血行不良→肩こり！ 血管の収縮→血行不良→肩こり！の悪循環を断ち切り、肩の重い荷物（肩こり）をおろし春をむかえましょう。



病院では、血圧値や心臓の状況、生活習慣などを判断して、病態にあった薬が処方されます。例えば、降圧剤といっても、尿を多く出す、血液中の血圧を上げる物質ができないようにする、血管や心臓の筋肉にカルシウムが取り込まれないようにする、などの様々な作用の薬があります。「処方薬」はその人だけのオーダーメイドというわけですが、刺身のようなナマモノとすれば、一方、「大衆薬」は保存のきくインスタント食品のようなものです。「大衆薬」は、まず第一に安全性が重視されるので薬の有効成分も



長引いているのにかえって健康を害することにもなりかねません。医療機関で受診する時は、必ず、他の医療機関から処方されている「処方薬」や現在内服している「大衆薬」を申し出て、重複しないようにしてください。「大衆薬」を購入の際には、その店の薬剤師さんによく相談し、自分の症状に合った薬を選びましょう。
薬局長 濱津ますみ

「処方薬」と「大衆薬」のどちらを内服されていますか？

聴診器 市民病院だより



薬には、医師が診察して処方する医療用医薬品（処方薬）と薬局や薬店で販売されている一般用医薬品（大衆薬）があります。

最近、医療用医薬品の中で安全性が高く、使用法が簡単な薬の中には「大衆薬」として購入可能となっているものもあります。軽い病気には早めに「大衆薬」で対処し、自分の健康は自分で守るということも大切です。また、医療保険制度における国民医療費の軽減にもつながるのではないのでしょうか。しかし、用法を誤ったり、症状が

「処方薬」と比べ少ない目になっています。欧米では医療費が高いので、「大衆薬」がよく用いられています。それに反して、わが国では保険を利用するので「処方薬」が多いとも言われています。