

新年のご挨拶

保健連絡協議会

会長 貝原 稔



あけましておめでとーうございます
今年も皆様方にとつて

良い年でありますように

お祈りいたします



昨年4月から保健連絡協議会会
長を務めております。宜しくお願
い申し上げます。

正月は一年のプラン作りをする
ときだと思います。「まずは健康維持
のプランを」今年一年をどう過ごす
かしっかり考えて年間の計画を立て
ましょう。

何をやるにしても最も大事なこ
とは健康を維持することです。

①しっかり体力づくりをする

②病気にかからないよう気をつける

心の健康を保つためにも先ず体の
健康を保つことが大事です。

もし、健康を損ねたら、早期に
しっかり養生して早く健康を回復し
ましょう。健康がすべての基本にな
ります。

●インフルエンザの 予防接種を受けましたか

インフルエンザの流行については
現在では世界の動向を視野に入れ
ながら考慮していく必要があります。

南半球では昨シーズンの冬の流
行期(昨年6〜8月)を終え、その多
くは新型でしたが、流行開始が遅く
流行は小さかったとのこと。A
香港型やB型が優位だったところ

もあるということですが、いずれの
地でも小さな流行で終わっています。

日本でも既に昨年10月1日から
新型と、季節性のA香港型、B型の
3種類を混合したワクチンの接種が

行われています。実際に効力が出る
までに2週間程度かかります。昨年
中に接種できなかった方は早く接種
してください。ワクチンは毎年打っ
て、免疫を積み重ねていくことが大
事です。

昨年新型に感染した人も今年
別の型が流行する可能性があります
のでワクチン接種は必要です。特
に抵抗力の弱い小児、高齢者や基礎
疾患をもっている人は受けてくださ
い。

●世界的にみて優れた成績

一昨年から昨年にかけて、インフル
エンザの世界的な大流行がありまし
たが、日本は幸いにも死亡者が外国
に比べてけた違いに少ないことがわ
かっています。その理由として、

- ① 抗インフルエンザウイルス薬治療
がきちんと行われた
- ② 日本の医療制度の良さ
- ③ 手洗いなどが広範に実行された
ように、日本国民の健康意識の高
さ
- ④ 学校閉鎖が適切に行われた
等が考えられます。

しかし、気を抜くことは禁物です。
今後もしっかりした対策、心構えが
必要です。

●検診センター勤務で まず感じたこと

検診センター勤務が始まって9ヶ
月が経過し、数多くの方々の健診に
携わっていますが、想定したよりは
るかに喫煙者が多いことに驚いてい
ます。タバコは健康に大変有害です。
周囲の人々にも迷惑をかけます。今
年禁煙を決意する人が一人でも多
いことを期待しています。

