

9月は健康増進普及月間です



平成24年度の下田市の特定健診では、高血圧症有病者率（高血圧をもつ人の割合）が県内で3番目に高いという結果でした。伊豆地区では塩味の強い食べ物を摂取する回数が多く、また、塩分の取りすぎは血圧をあげる原因になると言われています。

また、食事やライフスタイルの変化に伴って、糖尿病やがん、心臓病などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。これらを未然に防ぐためには、病気を早く見つけて治療するだけでなく、生活習慣病にならないように予防する「一次予防」が大切です。食生活を見直す、運動を取り入れるなど、健康的な生活を送りましょう。

まずはできることから始めましょう

●刺身や寿司にはしょうゆを付けすぎない

刺身にぎりぎり寿司を食べるときは、魚に少量のしょうゆを付けて食べましょう。わさびをきかせることで、少ない量でもおいしく食べられます。しょうゆを減らしたくない場合は、しょうゆを同量のだし汁で割りましょう。

●汁椀は浅く口の広いものに

1日3回みそ汁を摂取すると、塩分は3〜4gにもなります。汁椀は浅くて中の広いものを使うと、量を通常の3分の2に減らすことができます。また、具、たくさん汁にすれば満足感も得られます。

●主食の選択も注意

ごはん、パン、麺などの主食の中で、塩分が含まれてい

ないのは「ごはん」だけです。パンや麺類の塩分にも気を付けましょう。

●揚げ物にはソースをかけず、小皿にとって

フライや天ぷらには揚げる前に少量の塩が使われています。揚げたてには、レモンなどのかんきつ類をしぼるだけでも十分おいしいものです。小皿にソースをとり、付けて食べるようにしましょう。

はじめまして！
保健師の池野です！



静岡県へ入庁し今年で3年目、今年度、人事交流のため下田市へ配属となりました。男性保健師としては、静岡県職で3人目です。みなさま、よろしくお願ひします！

問合せ先
市民保健課健康づくり係
(窓口⑤) ☎22217

10月1日より 予防接種の制度が変わります

水痘ワクチン

今まで任意接種だった水痘ワクチンが平成26年10月から定期予防接種になります。

対象者 1歳〜3歳未満の方
接種方法 3か月以上の間隔を置いて、合計2回、皮下に接種します。

標準的な接種期間

1歳から1歳3か月に至るまでに初回接種を行い、追加接種は初回接種終了後6か月から1年に至るまでの間隔を置いて1回行います。

経過措置
今年度に限り、3歳から5歳未満の方を対象に1回接種とします。

その他 既に水痘にかかったことがある方は接種の必要がありません。

任意接種として受けたことがある方は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

成人用肺炎球菌予防接種

平成26年10月1日より、成人用肺炎球菌ワクチンが定期接種に追加されることから、市では、対象者に予防接種費用の一部を助成します。

助成額 3,000円

対象者

次のいずれかに該当する方
・平成26年度から平成30年度までの間は、前年度の末日（平成26年3月31日）に各64歳、69歳、74歳、79歳、84歳、89歳、94歳、99歳の方
・接種日時点で、60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に、身体障害1級相当の障害がある方
・今年度に限り平成26年3月31日時点で100歳以上の方
※平成26年10月1日より前に受けた接種は助成の対象となりません。

※対象者には、事前に通知が届きますので、ご確認ください。
問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎22217

農地は農業にとってかけがえない財産です。

しかし、各地にて農地が耕作放棄されており、農地が減少しているほか、ゴミが不法投棄されるなど、農村部の生活環境への影響も懸念されております。

耕作放棄された農地は、地権者自ら再生して利用するか、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。そして、地域の知恵と力で耕作放棄地の発生防止に努めてください。なお、耕作放棄地の再生利用の取組に対して、国の助成制度があります。詳細は産業振興課又は賀茂農林事務所にお問い合わせください。

問合せ先 産業振興課産業振興係 ☎23914

<再生利用に対する国の支援策>

項目	補助率	摘要
再生作業	国1/2	土づくりを含む
土づくり	国2.5万円/10a	(2年目)
営農定着	国2.5万円/10a	農薬費・種苗代 等
補完整備	国1/2以内	施設整備等は上限400万円



○多様な活用がなされています
市では、平成24年度より加増野ポレポレが助成制度を利用し、つる首かぼちゃの栽培や加工品の販売を行い、荒れ地の再生を成功させています。

○毎年調査を行っています
市農業委員会では、10月より現地を巡回し、耕作放棄地の調査を行いますのでご協力をお願いします。

鳥獣対策事業のご案内



防護柵補助金

防護柵・電気柵等を設置した際に補助を受けることができます。詳細は各窓口までお問い合わせください。

	下田市	JA伊豆太陽農協
補助額	原材料の50%	購入金額の30%以内
限度額	原則 10万円 認定農業者 20万円	個人 5万円 団体 20万円
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ●市内在住であること ●市内の農地に設置すること ●同一箇所の申請は原則5年間不可 	<ul style="list-style-type: none"> ●JA伊豆太陽農協で購入した資材であること ●JA伊豆太陽農協の正組合員であること
窓口	下田市役所産業振興課 ☎23914	JA伊豆太陽農協営農課 ☎26009

併用すれば **最大80%** まで補助を受けることができます