マダニによる感染症にご注意ください！

野山や公園の草むらにひそむ「マダニ」。かまれると重症熱性血小板減少症候群（SFTS）に感染します。重症化すると命を落とすこともある危険な感染症で、宮崎県はこの数年、全国の中でも最も感染者数の報告が多い県となっています。春のぽかぽか陽気に誘われて、外遊びの機会が増える季節。マダニ対策の正しい知識を学びましょう。

SFTS 届出数 上位３県

都道府県	届出数
宮崎県	85
広島県	60
山口県	57

（「国立感染症研究所「SFTSの届出地域」2021年７月28日現在」参照）

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）とは

SFTSウイルスを保有しているマダニにかまれることで感染する病気 です。

■**潜伏期間**　6日間～2週間程度

■**症状**　38℃以上の高熱が続くほか、おもに腹痛や下痢などの症状があります。まれに頭痛や関節痛などが起こる場合もあります。

子どもや高齢者は重症化しやすいので特に注意しましょう！

対策のポイント

まずは何より、マダニにかまれないこと！

- 草むらのある場所に行くときは、肌の露出を少なくする
- ダニが目立つような明るい色の服を着る
- 防虫スプレーを事前に使用する
- 帰宅後の衣服は玄関を入る前に外でたたく

もしもかまれてしまったら…

- 無理に引き抜こうとせず、すぐに医療機関を受診する
- 数週間は体調の変化に注意！

発熱など気になる症状がある場合は、すぐに医療機関で診察を受けてください！

服装はココをチェック！

健康支援課からのお知らせ

風しんの抗体検査と予防接種の実施期間が延長されました！

これまで公的な予防接種を受ける機会のなかった男性を対象にした、抗体検査と予防接種の実施期間が令和７年３月31日まで延長されました。

■**対象**　昭和37年４月２日から昭和54年４月１日までに生まれた男性

■**実施方法**　①全国の実施医療機関や健康診断で抗体検査を実施　②検査の結果、抗体価が低い（陰性）場合は予防接種を実施

■**料金**　無料

■**持参するもの**　①市が交付したクーポン券（対象者に送付済みです）　②保険証などの身分証明書

※クーポン券をお持ちでない場合は再発行します。

問　健康支援課　TEL29-5286　FAX29-5208

500円　ワンコインでできるオリジナル料理レシピ

season 2　ひなたDish

菜の花とシーフードパエリア（カレー風味）

やわらかな歯ごたえの菜の花と海の幸の風味がたっぷり味わえるパエリア。カレー風味で子どもも喜ぶ一品です。

フードスタイリスト わかなさんの Point

菜の花は長く火をとおすとしんなりしすぎてしまいます。さっと塩ゆでしたものを炊き上がりに加えると、食感と彩りが良くなります。野菜はじっくり炒め、シーフードミックスは凍ったまま加熱することで、うま味を逃さず焚き上げることができます。

分量：3人分
食材費：約500円　※調味料は除く
カロリー：586Kcal　※1人あたり
調理時間：約30分

［ 材 料 ］

❶ 菜の花 ……100g
❷ シーフードミックス（冷凍）……120g
❸ 玉ねぎ（みじん切り）…… 中 1/2個
❹ にんにく（みじん切り）……1片
❺ 赤ピーマン（角切り）……1個
❻ ゆで卵 ……1個
米（といでザルに上げる）……2合
オリーブオイル ……大さじ2
塩・こしょう ……少々
水 ……350㎖

Ⓐ
酒 ……大さじ2
コンソメ（顆粒）……小さじ2
カレー粉 ……小さじ1

［ つくり方 ］

1. 鍋などにたっぷりのお湯を沸かし、塩を少々加えて菜の花をさっと茹でる。茹で終わったらザルに上げ、ザク切りにする。
2. 大きめのフライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・にんにくを炒める。
3. 2の玉ねぎが透きとおってきたら、赤ピーマン、シーフードミックスを加えて、水分が出てくるまで炒め、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
4. 3に米・水を加え、表面がフツフツするまで熱しながら混ぜ、フタをして弱火で12分ほど加熱する。
5. 火を止め、1の菜の花とゆで卵を加えて10分ほど蒸らす。