

# 健康情報

問 健康推進課  
 ☎ 24-0816 FAX 24-5870  
 ✉ kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

## 栄養相談

健診結果の改善に向けた食生活についてアドバイスします。

④ 8月13日(金)、同23日(月)  
 9月6日(月)

いずれも 9:00 ~、10:30 ~ (予約制、各1人)

場 くすのきセンター (八坂町)



## 蚊に要注意!

ジカ熱やデング熱の原因となるウイルスは、感染した人の血を吸った蚊（日本ではヒトスジシマカ）の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うときにウイルスを移し、感染を広げていきます。

感染しても全ての人に症状が出るわけではありませんが、ジカ熱は妊婦が感染すると先天性障害を持った子どもが生まれることがあり、デング熱は感染すると重症化することがあります。



### 【ヒトスジシマカ】

背中に1本の白い線がある3~5mm程の蚊で、5月中旬~10月下旬ごろまで活動します。

雑木林・竹林・藪・墓地・公園などにみられ、特に日中に活発に吸血します(活動範囲は50~100m程度)。

出典：厚生労働省チラシ「感染症の運び屋蚊からバリアーで身を守れ!!!」

## 家でできる対策

### ①蚊を増やさない

- ▶ 水たまりを除去・清掃する。
- ▶ 下草を刈る。

### ②蚊にさされない

- ▶ できるだけ肌を露出しない。
- ▶ 虫よけ剤・網戸を使用する。



## 第26回

# ブラジルへようこそ!



## 涼しくて楽しい!

夏に入り、とても暑くなりましたね。皆さんは、夏を涼しく過ごすためにどんな工夫をしていますか。私は水泳が大好きなので、よくスイミングスクールに行っています。

日本では、子どもたちは学校で水泳を習うと聞き、とても羨ましく感じました! 残念ながら、ブラジルではプールのある学校はとても少なく、私の学校にもありませんでした。学校で水泳は習えなかったため、私は学校の後、スイミングスクールに通っていました。ブラジルのスイミングスクールには、泳ぎ方を習う時間と水中でエクササイズをするアクアビクスの時間があります。泳ぎは、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4種類を習います。

ブラジルのアクアビクスは、ポップやアシェー(カー

ニバルの曲)を聴きながらするのが普通ですが、日本ではいろんなジャンルの曲が流れます。クラシックやジャズ、結婚進行曲まで流れていたため、最初は驚きましたが、今ではどんな曲が流れてくるか楽しみになりました。

ブラジルのスイミングスクールのプールには自分のペースで泳いだり、歩いたりできるフリーコースはありません。でも、日本では自分のペースで楽しむことができ、周りの人にも声をかけることができるので、新しい友達を作ることができました。周りのスイミング仲間は、いつも笑顔でいろいろ話してくれるので、ブラジルで泳ぐことばかりに集中していた時よりずっと楽しいです! スイミングスクールの仲間たちにも、いつも親切に声をかけてくれるスタッフさんにも、とても感謝しています。

皆さんも工夫をして、夏を涼しく過ごしませんか?



【彦根市国際交流員 オカモト・ジュリア・ユリ】

## 広報ひこね

- ▶ 彦根市では、点字および音声版広報ひこね(編集版)を発行しています。
- 問 障害福祉課 ☎ 27-9981 FAX 30-9231
- ▶ 外国語版(英語、中国語、ポルトガル語)の広報ひこね(編集版)を発行しています。
- 問 人権政策課 ☎ 30-6113 FAX 24-8577
- ▶ 廃棄する場合には古紙回収に出してください。
- ▶ 広報ひこねは53,400部作成し、1部当たりの単価は13円(1円未満切り捨て)です。原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。

● 人口と世帯数(7月1日現在)  
 人口: 112,035人 (-31)  
 男性: 55,801人 (-19)  
 女性: 56,234人 (-12)  
 世帯数: 49,051世帯(+44)  
 ※ ( )内は前月比



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。