

# 予防接種に関するお知らせ

## 水痘(みずぼうそう)予防接種

10月1日から、水痘予防接種の定期接種(全額公費負担)が始まります。

▼対象 生後12カ月(1歳)以上36カ月(3歳)未満で水痘にかかったことがなく、水痘予防接種を2回受けていない人

※2歳9カ月を過ぎて1回目の接種をした場合、3カ月の間隔をおくと3歳を過ぎてしまったため、2回目の接種が受けられません。2回接種を希望する場合は、注意してください。

10月1日から平成27年3月31日までは、次の人も定期接種(全額公費負担)の対象となります。

▼対象 生後36カ月(3歳)以上60カ月(5歳)未満で水痘にかかったことがなく、水痘予防接種を受けていない人  
3歳～5歳児対象の公費負担による定期接種は半年間のみです。期間内に接種を受けてください。



### 1歳以上3歳未満

- ①まだ1回も接種を受けていない → 2回接種  
1回目→2回目▶3カ月以上の間隔を置いて接種
  - ②1回任意で接種を受けている → 残り1回接種  
1回目(任意で既に接種済)→2回目▶3カ月以上の間隔を置いて接種
- 接種は受けられません**
- ・2回任意で接種を受けている
  - ・水ぼうそうにかかったことがある

### 3歳以上5歳未満

- ①まだ1回も接種を受けていない → 1回接種  
未接種→1回  
▶5歳未満まで(平成27年3月31日まで)
- 接種は受けられません**
- ・1回(2回)任意で接種を受けている
  - ・水ぼうそうにかかったことがある



対象年齢の人には、9月中旬頃に通知が届きます。水痘予防接種は、指定医療機関で受けることができます。指定医療機関は、送付される通知でお知らせします。接種の際は、予診票、母子健康手帳、保険証をお持ちください。

#### ▼注意事項

- ①対象年齢・期間から外れると公費負担は受けられません。
- ②過去の接種歴を母子健康手帳、主治医への確認などで確認してください。
- ③水痘の既往歴は、よく確認してください。かかったことが明確に分かる場合は、接種は受けられません。不明な場合は、接種を受けることができます。



## 高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種の定期接種を一部公費負担により実施します。希望する人は接種を受けてください。

▼対象者 平成26年度に指定の年齢となる者(表参照)

▼実施期間 10月1日から平成27年3月31日

対象年齢の人には、9月中旬頃に通知が届きます。

予防接種は、指定医療機関で受けることができます。指定医療機関は、送付される通知でお知らせします。接種の際は、予診票、保険証自己負担金(2,000円)をお持ちください。

#### ▼注意事項

- ①予診票は、対象者にのみ送付します。
- ②対象期間から外れると定期接種は受けられません。
- ③過去に肺炎球菌ワクチンを接種済の場合は、対象となります。
- ④今年度予防接種の対象でない人も、平成30年度までに順次対象となります。該当年齢となった際には通知します。

平成26年度の対象者：平成26年度中に指定の年齢となる人

指定の年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日以前生れ
101歳以上	大正3年4月1日以前生れ



# 健康No.1プロジェクト 健康維持、増進の体験談コーナー

健康増進に向けて頑張っている人をご紹介します。  
皆さんの健康習慣を変えるヒントとして、参考にしましょう！



## 一人より二人がいいね 夫婦を繋ぐウォーキング

私たち夫婦は、ちよつとしたきつかけからウォーキングを始め、約18年になります。  
時々休む日もありますが、お互い都合をつけ合いながら健康のため、できる限り続けています。

始めた当時は、夫婦で歩いていると『いいねー。2人して歩いてるんだ。』と農作業中の方から冷やかしかし、最近では「健康No.1プロジェクト」が浸透しているせいかわ、夫婦でウォーキングする方もとても多く、目立たなくなりました。  
一緒に歩くことのメリットは、体力の維持に限らず、精神的な絆も生まれることです。

中高年になると子育てが一段落。家で新聞やテレビを見て過ごすことも多く、会話の機会は少なくなりがちです。

早朝から二人で一緒に歩くと、定期的に簡単な近況報告ができ、信頼に繋がります。

フランスのとれた食事を食べ、会話を楽しみながらウォーキング。これらが、夫婦円満の秘訣だと思います。

私は、これからも健康No.1プロジェクトの推進と食生活改善を推進します。

竹内禮子さん(68)  
溝祭自治会健康づくり推進員

## 10月の保健センター

※日程が変更になる場合があります。  
平成26年度吉岡町けいこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。  
なお、9月の予定は広報8月号12ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要	④…持ち物
1歳6カ月児健診	1日(水) 受付午後1:00~1:15	平成25年3月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
土日開催	4日(土) 26日(日) 時間 午前10:00~11:30 午後1:00~3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 (※26日(日)午前は、事業の都合上遊びにご利用できません)	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師	母子手帳の交付：④妊娠届出書
保健センター開放	午前9:00~午後5:00	保健センターで遊びたい人		
子育て相談会	8日(水) 午前10:00~正午 23日(木) 午後2:00~4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：臨床心理士 ④事前予約 保健センターまでお電話ください	
障がい福祉 なんでも相談	14日(火) 時間 午後1:00~5:00 (3時~5時は手話通訳者設置)	身体・療育・精神障害者手帳受給者とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください ④各種手帳	
わくわくあそび	14日(火) 時間 午前10:00~11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ④不要	
3歳児健診	17日(金) 受付午後1:00~1:15	平成23年7月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
3~4カ月児健診	22日(水) 受付午後1:00~1:15	平成26年6月1日~ 7月15日生まれ		④母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)
母乳相談	23日(木) 受付午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	相談内容：助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※6月より乳房マッサージは必要な方のみの実施となりました	
子育て教室	26日(日) 受付午前10:00~10:15	平成26年2月、3月生まれ		④母子手帳 ④不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります
10~11カ月児健診	28日(火) 受付午後1:00~1:15	平成25年11月1日~ 12月15日生まれ		④母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ

## 国保の人へ

# ”健康づくり”を始めるチャンス

健診結果が届いたら、そのままにせず「健康づくり講座」をご利用ください。  
「メタボリックシンドローム予備群」の人が優先してご利用いただけます。

▼申込 9月10日(水)までに保健センター

(☎54・7744)に電話

\*複数の講座に参加可能です。

## ちよつと改善コース

お腹凹ませ”ゆる運動”講座  
9月16日(火) 午後1時30分～3時

からだスッキリ講座  
9月18日(木) 午後1時30分～4時

血管メンテナンス講座  
9月26日(金) 午後1時30分～3時30分

## しつかり改善、三回コース

からだメンテナンス講座  
▼時間 午後1時30分～3時30分

秋講座(火曜)

冬講座(木曜)

9月30日  
10月7日  
11月4日

1月29日  
2月5日  
3月5日

## 講座参加OB・OGの声

「Lサイズ→Mサイズに！」  
参加講座「からだスッキリ講座」

「3食バランスを考へて食べる」と「甘い間食を減らして動くこと」を心がけたら、半年で普通サイズの洋服が着られるようになりました。歩くことが習慣になり、近所に歩く仲間もでき、何より3階まで膝腰が痛まず、榮々上がれるようになりました。持病の頭痛もめっきり減り、体調もよく教室に参加して本当に良かったです。

59歳 女性(下野田)

念願の3kg減量！

参加講座「からだメンテナンス講座」

50代半ばから体脂肪が増え、減量しようと思を読み、食事や運動に気をつけても減らさず。60代になりあきらめかけていたのですが講座に参加した事がキッカケとなり、3kg体重を落とすことに成功。体が軽くなり、快適に歩けるようになりました。友人からも「スッキリしたね」と言われ喜んでいきます。

62歳 女性(漆原西)

検査数値がすくなく改善！

1年目「からだメンテナンス講座」  
2年目「OB運動教室」

講座に参加して8kgも体重を落とすことが出来ました。

野菜嫌いであまり食べなかったのを、食べるようにし、間食や油物を控えた。1日40分歩くことを心がけるようにもなった。  
結果、高かった中性脂肪・血圧・肝機能の数値が正常値になり、良かった。

64歳 男性(小倉)

## 特定健診をまだ受けていない国保の人へ

今年度は、10月末日まで指定医療機関で個別健診を受けられます。  
毎年健診を受けて、ご自身の健康管理に役立てましょう！！

10月末日まで  
受け終わります！



## 40歳以上の女性 乳腺甲状腺がん検診

保健センターで視触診の受診を希望する人は予約を受付けています。

10・11月は、大変混み合うことが予想され、予約がとれない可能性があります。

まだ予約をしていない人は、2週間前までにはご予約ください。

予約受付は11月6日(木)午前中まで

平日(月)～(金) 午前8:30～午後5:00

※土日に保健センターが開館している日も予約できます。

## 65歳以上の人 胸部レントゲン検診で町内を巡回します

時間		日付	
		9月25日(木)	9月26日(金)
午前	9:30～10:30	老人福祉センター	漆原中央住民センター
	10:50～11:30	隣保館	駒寄住民センター
午後	1:00～1:30	小倉集会所	大久保集落センター
	1:50～2:10	上野原集会所	上中町集落センター
	2:30～3:00	上野田集落センター	陣場公会堂

持ち物:受診シール

※喀痰検査も希望される人は、保健センターで実施する集団検診で受診してください。