

# すこやかガイド

## ①不活化ポリオワクチン予防接種に関するお知らせ

**対象** 生後3カ月～90カ月に至るまで

**接種回数** 全4回(生後3～12カ月に20～56日の間隔をおいて3回、3回目の接種終了後、12～18カ月の間に1回接種)

- ・生ポリオワクチンを既に1回接種している方や既に不活化ワクチンを接種している方は、合計して4回となるように残りの回数を接種してください。
- ・平成24年11月時点では、追加接種(4回目)は定期接種には含まれません。今後、追加接種に関する試験データが整い次第、定期予防接種に加えられる予定です。

**接種場所** 海部地区指定医療機関

**接種料金** 無料

## ②4種混合ワクチン予防接種に関するお知らせ

平成24年11月1日から4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオワクチン)が導入されることとなりました。

**対象** 原則ポリオワクチン、3種混合ワクチンをいずれも接種していない児で、生後3～90カ月に至るまで

**接種回数** 全4回(生後3～12カ月に20～56日の間隔をおいて3回、3回目の接種終了後、12～18カ月の間に1回接種)

**接種場所** 海部地区指定医療機関

**接種料金** 無料

### ○今までの接種回数に応じた不活化ポリオワクチンの接種必要回数

		不活化ポリオワクチン					
		未接種	1回接種済み	2回接種済み	3回接種済み	4回接種済み	
生ポリオワクチン	未接種	3種混合 接種無	4種混合ワクチンを 4回接種 ※1	不活化ポリオ ワクチンを 3回接種 ※2	不活化ポリオ ワクチンを 2回接種 ※2	不活化ポリオ ワクチンを 1回接種 ※2	不活化ポリオ ワクチン 接種不要 ※2
		3種混合 接種有	不活化ポリオ ワクチンを 4回接種 ※2				
	1回接種済み	3種混合 接種無	不活化ポリオ ワクチンを 3回接種 ※2	不活化ポリオ ワクチンを 2回接種 ※2	不活化ポリオ ワクチンを 1回接種 ※2	不活化ポリオ ワクチン 接種不要 ※2	
	2回接種済み	3種混合 接種有	不活化ポリオ ワクチン 接種不要 ※2				

- ※1 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンをいずれも接種していない方は、4種混合ワクチンを接種してください。
- ※2 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンのいずれかを接種したことがある方は、4種混合ワクチンは接種できませんので3種混合ワクチンを接種してください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●高齢者インフルエンザ予防接種

**対象** 本町に住民登録のある65歳以上の方および60歳以上65歳未満で特定疾患の方

**接種期限** 12月21日(金)

**実施場所** 津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部郡指定医療機関

**料金** 1,000円(指定医療機関での支払い)

※要介護3以上で、在宅での接種を希望される方は3,490円

※生活保護世帯の方は無料になりますので、保健センター健康館すこやかおおはるに申し出てください。

### 申込方法

●**町内の医療機関で接種をご希望の方** 事前に医療機関へ予約し、本人であることが分かるもの(健康保険証、介護保険被保険者証、身体障害者手帳など)、接種料金を持参のうえ、接種期間内に接種してください。

●**町外の医療機関で接種をご希望の方** 12月21日(金)までに保健センター健康館すこやかおおはるへお申し込みください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種(助成事業)のご案内

お申し込みの受付は保健センター健康館すこやかおおはるで行っています。

**対象** 70歳以上の方のうち以下のすべてに該当する方

- ・あらかじめ保健センターに申請をして、接種券の交付を受けた方
- ・過去5年以内に高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けていない方  
※接種後5年を経過していない方は接種できません。
- ・接種日に本町に住民登録がある方

**助成回数** 生涯1回限り

**接種可能期限** 平成25年3月30日(土)

**実施場所** 津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部郡指定医療機関

**自己負担額** 接種料金と助成金額(3,000円)の差額は、自己負担となります。

接種料金は医療機関により異なります。

例)接種料金－助成金額(3,000円)＝自己負担額

**接種当日の持ち物** 接種券、予診票(接種医療機関で配布)、健康保険証、自己負担額

※当接種は任意接種で、接種対象者の希望により接種するものです。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●日本脳炎予防接種 接種可能年齢の拡大

平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方は20歳の誕生日の前々日まで次のように接種できるようになりました。

### ●接種状況と接種の受け方

- ・1期を一度も接種していない方 15ページの間隔で1期3回と9歳以上で2期を接種
- ・1期を1回または2回接種した方 1期の残りの回数と9歳以上で2期を接種
- ・1期の接種が完了している方 9歳以上で2期を接種

※平成7年4月2日～5月31日生まれで接種が完了していない方や接種間隔などご不明な点はお問合せください。

※13歳以上で接種を希望される場合、母子健康手帳を持って保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。また、接種間隔などご不明な点はお問合せください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●乳がん・子宮がん検診のお知らせ

乳がん検診・子宮がん検診は受診されましたか。乳がん、子宮頸がんは近年増加しており、早期発見が重要です。ぜひこの機会に検診を受けていただくことをお勧めします。

項目	対象	とき	ところ	料金
乳がん検診	40歳以上の女性	11月22日(木) 12月2日(日)・3日(月) 午前9時～11時、午後1時～2時45分	保健センター健康館すこやかおおはる	1,200円 ※70歳以上の方 600円
子宮がん検診	20歳以上の女性	11月22日(木) 12月2日(日)・3日(月) 午後1時～3時30分		600円 ※70歳以上の方 300円

※平成23年度に検診を受けた方は対象になりません。ただし、平成24年度にクーポン券が郵送されている方は受けることができます。

※11月22日(木)、12月3日(月)については、午後のみ検査時の託児を行っています。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●平成24年度保健推進員主催 料理教室 「心も体もHOTする料理」

**とき** 12月11日(火)午前10時～午後1時ごろ

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**対象** 一般成人

**講師** 糟谷管理栄養士

**定員** 20名

**持ち物** エプロン、ふきん2枚、頭を覆うスカーフ、筆記用具

**申込期間** 11月21日(水)～12月5日(水) ※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## 歯の健康講座

海部歯科医師会

### 「よくかんで食べる」

最近、健康寿命(日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間)という言葉をよく耳にします。その健康寿命を延ばす方法の一つに「よくかんで食べる」ことがあります。

もともと、よくかんで食べることは生活習慣病やがんなどの全身疾患に予防効果があるとされてきました。それは、よくかんで食べるとだ液の分泌が促され、それに伴い体に有用なホルモンや酵素も分泌・活性化されることや、周りの筋肉の衰えを防いだり、脳への刺激が期待されるからです。

それでは、よくかんで食べるには何が必要でしょうか。やはり歯です。皆さんは8020(ハチマルニイマル)という言葉を知ったことがあると思います。「80歳で20本以上歯を残しましょう」というスローガンです。20本歯が残っていれば、不自由なくかむことができるという考えから来ています。

でも、ここでもう一歩踏み込んで考えていただきたいのがその残り方です。例えば、極端な例を上げると、20本の歯が右上と左下に集中して残っている場合、実際に上下の歯がかみ合うのはほんの数本、もしくは0本ということもあり得るのです。このように、歯が残っているにもかかわらずかみ合わせの歯がなければよくかんで食べることはできません。このことから、何本の歯がかみ合っているかが大切になってきます。もちろん、歯が無いところは入れ歯とかブリッジで修復することができます。

もし、何本か歯が抜けた場所を放置していたら、一度かみ合わせのチェックを受けて、必要なら歯を入れる治療をお勧めします。少しでもかみ合っている歯の本数を増やして、健康寿命を延ばしていただきたいと思えます。

## ●「すこやかさん」募集! ～健康づくりのボランティア～

町では「すこやかさん」(保健推進員)を募集します。すこやかさんには、栄養教室や体操教室など健康づくりのお手伝いをさせていただきます。活動を通じて仲間を作り、素敵な健康生活を送りましょう!

**募集資格** 年齢制限はありません。

**申込期限** 12月14日(金) ※健康に関する研修会が12月17日(月)午後2時からあります。

### 主な活動内容

- ・栄養教室・体操教室などの手伝い
- ・健康に関する研修・会議への参加など

**その他** 任期および報酬はありません。

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限が平成30年1月15日まで延長されました

C型肝炎訴訟について、感染被害者の方々の早期・一律救済の要請にこたえるべく、議員立法によって制定された「特定フィブリノゲン製剤及び特定血液凝固第IV因子製剤によるC型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法(C型肝炎特別措置法)」に基づき、出産や手術での大量出血等の際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染した方に、給付金が支給されます。なお、C型肝炎特別措置法が改正され、平成24年9月14日から、以下の点が変更されました。

①給付金請求期限の延長(平成25年1月15日まで→平成30年1月15日まで)

②追加給付金の支給対象者の見直し(給付金の支給後10年以内に症状が進行→20年以内)

給付金の支給を受けるためには、平成30年1月15日までに国を相手とした訴訟の提起等を行う必要があります。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。厚生労働省相談窓口(☎0120-509-002)までお問合せください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●アレルギー講演会

津島保健所で、子どものアレルギーに関する講演会を行います。

アレルギー疾患と付き合いながら過ごすためには、病気の正しい知識を基に、日常生活の工夫や周囲の配慮を得るなど、理解と取り組みが求められます。

保護者の方やお子さんにかかわる関係者の方にアレルギー疾患の理解を深めてもらい、アレルギーのお子さんが安全で安心して過ごせる地域となるように学びませんか。

災害時の備えについても話がありますので、ぜひご参加ください。

**とき** 12月7日(金)午後2時～4時

**ところ** 津島保健所

**対象** アレルギー疾患を持つお子さんとその家族、地域の保健・教育・保育・防災関係者

### 内容

①「これってアレルギー?アレルギーって治るのかな?」

講師 あま市民病院 小児科部長 菊池 哲 氏

②「アレルギーっ子の防災、アレルギー疾患患者家族の会の活動紹介」

講師 NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事・事務局長 中西 理映子 氏

**申込方法** 電話でお申し込みください。 ※定員(50名)になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** : 愛知県津島保健所健康支援課地域保健グループ ☎0567(26)4137