

すこやかガイド

●4種混合ワクチン・不活化ポリオワクチン予防接種について

下表を参考に接種を進めてください。

①4種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)予防接種

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(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 津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部地区指定医療機関

接種料金 無料

②不活化ポリオワクチン予防接種

対象 生後3～90カ月に至るまで

接種回数 全4回(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ポリオ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。
- ・1期追加(4回目)も定期の予防接種になりました。

接種場所 津島市・愛西市・弥富市・あま市・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
			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	
			接種有					
	2回接種済み	3種混合	接種無	不活化ポリオワクチン接種不要 ※2				
			接種有					

- ※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、原則、4種混合ワクチンではなく、3種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンで必要回数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

●高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（助成事業）のご案内

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歳以上の方のうち次のすべてに該当する方

- ・あらかじめ保健センター健康館すこやかおおはるに申請をして、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 3月30日(土)

実施場所 津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部地区指定医療機関

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

※当接種は任意の予防接種で、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 | 11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

●平成24年度 第9回 保健推進員主催 ウォーキング大会 ～西條てくてくコース～

とき 3月12日(火)午前9時～10時30分 ※雨天中止

集合場所 西條防災コミュニティセンター ※お車でのお越しはご遠慮ください。

対象 一般成人

定員 30名 ※定員になり次第締め切ります。

参加費 100円(平成24年度に初めて参加する方のみ)

持ち物 タオル、帽子、飲み物、動きやすい服装

申込期間 2月18日(月)～3月8日(金)

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

● 県外等で妊婦健康診査を受けられた方は、健診費用の払い戻しができます ～妊婦健康診査費補助金制度～

現在、母子健康手帳交付時にお渡ししている妊婦健康診査受診票は、愛知県内の医療機関でのみ使用できます。愛知県外(日本国内)の医療機関や助産院(愛知県内外)で妊婦健康診査を受けられた方は、健診費用の払い戻しができます。

対象 次のすべてに該当する方

- ・ 県外(日本国内)の医療機関または助産院(県内外)で妊婦健康診査を受け、その費用を支払った方
- ・ 申請する妊婦健康診査受診日に、本町に住民登録がある方
- ・ 申請する妊婦健康診査受診日が平成20年4月1日以降の方
- ・ 本町が発行した妊婦健康診査受診票を使用していない方

対象費用 県外(日本国内)の医療機関または助産院(県内外)で実施した、妊婦健康診査にかかった費用。保険診療で支払われた場合は、妊婦健康診査にかかった費用とはみなされません。(限度額があります)

※妊婦健康診査にかかった費用とは、妊婦健康診査結果報告書(妊婦健康診査受診票の裏面)の所見項目に含まれる検査にかかった費用とします。

必要書類等

① 大治町妊婦健康診査費補助金交付申請書

② 大治町妊婦健康診査費補助金交付請求書

③ 妊婦健康診査の領収書

(受診者名・医療機関名・健診日・妊婦健診であることが明記されたもの)

④ 未使用の妊婦健康診査受診票

⑤ 印鑑(スタンプ式を除く)

⑥ 妊婦本人名義の通帳

※妊婦健康診査を受けた医療機関・助産院の住所・電話番号を確認させていただきます。

※①②は保健センター健康館すこやかおおはるで配布します。

注意事項

- ・ 領収書等に不備がある場合は、医療機関や助産院に照会することがあります。
- ・ 平成24年度受診分の限度額は右表のとおりです。(年度ごとに変更)
支払った金額または限度額のうち低い方の金額が交付されます。
- ・ 交付された妊婦健康診査受診票の回数分のみ補助金交付の対象となります。

申請期限 妊婦健診の受診日から5年以内

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

区 分		補助金の 限度額
第1回	基本健診・超音波検査 初回血液検査(ABO血液型、Rh血液型、 末梢血液一般検査、血糖、TPHA検査(定性)、 梅毒脂質抗原検査、HBs抗原精密測定、 HCV抗体精密測定、不規則抗体、HIV抗体価、 ウイルス抗体価(風疹))	20,670円
子宮がん検診		3,360円
第2回	基本健診 ※第3・5・6・7・9・11・13・14回も同様	4,290円
第4回	基本健診・超音波検査	9,070円
第8回	基本健診・超音波検査・血算・血糖 HTLV-1抗体検査・性器クラミジア感染検査	16,990円
第10回	基本健診・GBS	7,390円
第12回	基本健診・超音波検査・血算	10,650円

※上記表は平成25年4月1日に改正される可能性があります。

※平成24年4月1日以降に交付された妊婦健康診査受診票については、上記表の限度額となります。それ以前の交付分については、限度額が異なりますので、お問合せください。

●嫌な花粉は早めの予防が大事!

今や国民病とまでいわれるほど患者が増えている花粉症。なんと、日本人の2割の方が花粉症にかかっているといわれています。今年の花粉量は、例年並みと予想されますが、過去10年平均の飛散量は、その10年前と比較して2倍以上になっており、近年の花粉飛散量自体が増加傾向です。

今年も花粉症患者にとってはもちろん、これまで花粉症とは無関係と思っていた方にとっても、油断できないシーズンとなりそうです。

花粉症は、事前に予防策を講じることで症状を軽くすることのできる病気です。2月以降は徐々に花粉飛散数が増えていくので、早めに事前対策をしっかりとし、できることから試してみましょう。

対策

- ・花粉が飛散する2週間前から抗アレルギー薬を服用する。
- ・花粉の飛散が多い日はできるだけ外出しない。
- ・外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用し、花粉の付きやすいウールの衣類は避ける。
- ・外の花粉を持ち込まないように、帰宅したら玄関で花粉を拭い、すぐにうがいをする。
- ・布団や洗濯物など干した物から花粉をよく取り除く。
- ・花粉が飛び始めたらなるべく部屋を開けっ放しにしない生活をする。
- ・まめに掃除をして花粉を撃退する。(掃除機とよく絞った濡れ雑巾を使って、拭き掃除で丁寧に)
- ・不規則な生活を避け、十分な睡眠をとる。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

歯の健康講座

海部歯科医師会

「危ないーあんなクセ、こんなクセ」

私たちは、日常生活を営んでいくうえで知らず知らずのうちに誤った習慣「クセ」を身に付けてしまっています。

人によっては、そのことを自覚する場合もありますが、多くの場合、無自覚です。

何げないクセで歯並びが悪くなったり、顔や全身のゆがみや病気を引き起こしていることをご存じですか。

歯並びを悪くするクセとは、子供によくある指しゃぶりや舌を出したり、かんだり、嚥下えんげのときの舌の位置、片側ばかりで物をかむ、口呼吸などがあります。

顔のゆがみは、授業中や仕事中にしばしば頬づえをついたり、いつも同じ方向の横向き寝・うつ伏せ寝で起こります。あお向け寝のときの頭は約5kgほどの重さですが、横向きやうつ伏せ寝では6〜9kgにもなっており、あごの骨の形は変化し、異常な形態になり、歯並びを悪くし、ゆがんだ顔になってしまいます。また、顎関節症の方の大半は横向きかつうつ伏せ寝です。

全身のゆがみや病気は、いつも同じ側で荷物を持つ、足を組む、集中して作業するときの長時間の食いしばり、横向き寝やうつ伏せ寝、猫背、口呼吸などが原因です。なお、口呼吸は、むし歯や歯肉炎・歯周病、肩こり、頭痛、リウマチやアトピー性皮膚炎などの免疫系の病気をはじめ、実にさまざまな病気・症状の発症に関係しています。

私たちの体は、悪いクセ、誤った使い方をすると正常に機能しなくなり、さまざまな病気や症状を引き起こす一因として関係してきます。

今一度、見つめてください、あなたのクセ。