

これらの予防接種の接種期間は、平成25年3月31日までです

予防接種の効果や副反応について、理解したうえでお子さんの体調の良いときに早めに接種しましょう。
※接種の際には、母子健康手帳、予防接種予診票手帳をご持参ください。

定期予防接種

MR（麻しん風しん）予防接種を平成24年4月1日以降1回接種された方は、再度接種する必要はありません。定期予防接種としてMR3期、4期の接種は24年度で終了です。今後定期予防接種として、公費負担で3期、4期の接種はありません。

任意予防接種

国のワクチン接種事業により、子宮頸がん予防ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチンの接種は、公費負担で実施しています。

町内実施医療機関

予防接種の種類	接種対象者
MR2期	平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方（平成25年度小学1年生）
MR3期	平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方（中学1年生）
MR4期	平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方（高校3年生の年齢相当）

- MRワクチン、子宮頸がん予防ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチンの接種ができます。接種前に接種日、時間等をご確認ください。
- ☆いりえ小児科医院 TEL932-9600
- ☆うみ小児科医院 TEL410-8766
- ☆おがわ小児科クリニック TEL933-7161
- ☆岡部病院 TEL932-0025
- ☆神武医院 TEL932-0188
- ☆山崎産婦人科小児科医院 TEL933-8000
- ☆子宮頸がん予防接種のみ）
- ☆おがわクリニック TEL933-0758
- ☆中西内科クリニック TEL934-0703

予防接種の種類	接種対象者								
子宮頸がん予防ワクチン	①平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれで、平成24年3月31日までに1回以上接種した女性 ②平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性 【接種間隔】1回目に接種したワクチンを3回接種。 <サーバリックス>1回目接種後から、1か月後、6か月後に接種 <ガータシル>1回目接種から、2か月後、6か月後に接種 ※異なるワクチンを接種した場合は公費負担での接種対象外となります。								
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月から5歳未満（5歳になる誕生日の前々日までの接種） 【接種開始時期・回数】 <table border="1"> <tr> <td>生後2か月～7か月未満</td> <td>生後7か月～12か月未満</td> <td>1歳以上2歳未満</td> <td>2歳以上5歳未満</td> </tr> <tr> <td>初回3回 追加1回</td> <td>初回2回 追加1回</td> <td>2回</td> <td>1回</td> </tr> </table> 【接種間隔】初回の接種間隔は27日以上の間隔、追加は初回接種終了後60日以上の間で接種。	生後2か月～7か月未満	生後7か月～12か月未満	1歳以上2歳未満	2歳以上5歳未満	初回3回 追加1回	初回2回 追加1回	2回	1回
生後2か月～7か月未満	生後7か月～12か月未満	1歳以上2歳未満	2歳以上5歳未満						
初回3回 追加1回	初回2回 追加1回	2回	1回						
ヒブワクチン	生後2か月から5歳未満（5歳になる誕生日の前々日までの接種） 【接種開始時期・回数】 <table border="1"> <tr> <td>生後2か月～7か月未満</td> <td>生後7か月～12か月未満</td> <td>1歳以上5歳未満</td> </tr> <tr> <td>初回3回 追加1回</td> <td>初回2回 追加1回</td> <td>1回</td> </tr> </table> 【接種間隔】初回の接種間隔は4週間から8週間の間隔、追加は初回接種終了後、7か月から13か月の間に接種。	生後2か月～7か月未満	生後7か月～12か月未満	1歳以上5歳未満	初回3回 追加1回	初回2回 追加1回	1回		
生後2か月～7か月未満	生後7か月～12か月未満	1歳以上5歳未満							
初回3回 追加1回	初回2回 追加1回	1回							

**女性が
（子宮頸がん・乳がん）
検診無料クーポン券
をお持ちの方へ**

平成24年4月に宇美町が交付した女性が（子宮頸がん・乳がん）検診無料クーポン券をお持ちでまだ利用していない方は、有効期限内に受診してください。

◆有効期限
平成25年2月28日（木）まで
◆場所
福岡県内の指定医療機関
※受診しようとする医療機関が指定医療機関であるかどうか不明な場合はうみハピネスへお問い合わせください。
◆申込方法
医療機関に直接お問い合わせください



3月8日は世界腎臓デーです

毎年3月第2木曜日を「世界腎臓デー」とし、世界6大陸100か国以上の国で、腎臓病の早期発見、早期治療の重要性を呼びかけています。
腎臓は我慢強い臓器ですが、細い血管でできているので、少しの負担でも影響を受けてま

す。慢性腎臓病（CKD）も脳梗塞や心筋梗塞などと同じ血管障害です。からだの中でなにか起こっているのか、みることはできるのは健診だけです。年に1回は健診を受けましょう。

～ 腎臓を痛める原因 ～

①過労、睡眠不足	⑦高血圧 高血圧は腎臓の血管に負担をかけます。
②排尿のがまん 排尿を我慢すると… ①膀胱に尿がパンパンに溜まる→腎臓に尿が逆流する→腎内の圧が上昇して傷つく。 ②膀胱に細菌が溜まる→尿中の細菌が腎臓に逆流する→腎臓で炎症を起こす。	⑧高血糖 糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます。
③脱水 サウナ、発熱、多量の発汗、下痢、嘔吐時には特に水分摂取に心がける。	⑨脂質異常 特に、LDLコレステロールは動脈硬化をすすめ、動脈硬化は腎臓にも影響します。
④風邪 ・風邪をひく（細菌、ウイルス感染） →糸球体で細菌、ウイルスの免疫反応 →糸球体が傷つく…急性糸球体腎炎、IgA腎症など ・慢性腎不全の方は、免疫力が低下しており、感染が重症化する→予防接種（インフルエンザ、肺炎球菌ワクチン）を受ける。	⑩塩分の摂りすぎ 塩分の摂りすぎは、高血圧を介して、もしくは直接、腎臓を傷めます。
⑤ストレス	⑪喫煙、多量飲酒 多量飲酒は血圧を上げます。 ビールなら500ml、日本酒なら1合弱程度。
⑥肥満 体重が増えると血液量が増える→腎臓の血管に負担をかけます。	⑫不必要な薬、サプリメント 薬やサプリメントの中には、慢性腎臓病の原因となったり、腎機能を悪化させるものが少なくありません。
	⑬食べすぎ 詳しくは栄養士に相談しましょう。
	⑭運動不足、過度な運動 30分以上の激しい運動（中程度以上の運動）をさける。 （「CKD診療ガイドライン2009」より） 運動時には適切な水分補給をする。

※⑦⑧⑨⑩⑬の値などは治療の状態によって異なります



自転車エルゴメータ



トレッドミル（歩く、走る）



自由参加
レッスン風景
（ステップ運動）

筋力トレーニング
機器

ニコニコペース運動を続けると全身持久力が向上し、生活習慣病の予防、改善に効果的です。この運動の最大の特徴は、個人に合わせた強度設定です。運動中に感じるきつさは「ややきつい」程度で、筋肉や関節を痛めることなく、血圧も危険なほどあがりません。心臓への負担も少なく安全に実施できます。さらに、脂肪燃焼の割合が最も高い強度なので、減量効果も期待できます。

ニコニコペースの運動で、 減量や生活習慣病を予防、 改善

★利用時間 火～土曜日 10時～21時
日曜日 10時～17時
★休室日 月曜日、祝日
★利用 15歳以上
★利用できる方（中学3年生は保護者同伴）
★利用料金 1回の利用は2時間以内
町内在住、在学、在勤の方 350円
町外の方 500円
閉室1時間前から利用料が100円となる「ラストタイム券」や託児（無料、要予約）も行っています。

はじめましょう うみハピネス トレーニングルームで健康づくり運動

健康づくりの専門指導員が常駐しているので、いつでも安心して利用できます。トレーニングルームの利用は随時受け付けていますので、すぐに運動できます。