ほけんだより

ほけんだよりでは、皆様の健康を応援するため、予防接種などの情報を毎月お届けしていきます。
【問い合わせ】健康づくり推進室　TEL933-0777

予防接種は大切です

予防接種には、予防接種法に基づき実施している「定期予防接種」と、予防接種法に基づかないで希望される方に接種ができる「任意予防接種」があります。

予防接種を受けていない方が増えると、病気にかかる可能性も高くなります。

病気が自分に感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は大切です。予防接種を受けられる際は、予防接種の効果、副反応を理解したうえで、お子さんの体調の良い時に受けましょう。

万一健康被害が発生した場合は、定期予防接種は「予防接種健康被害救済制度」、任意予防接種は「独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく救済制度」の取扱いとなりますので、接種を受けた病院にご相談ください。

◆接種の際、持参するもの
・母子健康手帳
・予防接種予診票手帳
※母子健康手帳は、接種履歴を残すためにも必要です。

項目	生ワクチン	不活化ワクチン	費用
定期予防接種	BCG、ポリオ、麻しん、風しん、MR	三種混合（DPT）、二種混合（DT）、日本脳炎	対象年齢内で間隔を守って接種した場合は、公費負担で接種できます。
任意予防接種		子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン	国の事業により、平成23年3月より対象者で接種を希望した場合は、公費負担で接種できます。
種類の違うワクチンを接種する間隔	接種後27日以上間隔をおいて接種	接種後6日以上間隔をおいて接種	

日本脳炎予防接種のお知らせ

定期予防接種の対象者に加え、平成23年5月20日国の通知により、日本脳炎の特例措置として、接種機会を逃した左記の方も定期予防接種として公費負担で接種できるようになりました。

◆特例措置対象者
平成7年6月1日～
平成19年4月1日生まれの方

「日本脳炎」とは

日本脳炎ウイルスは、ヒトから直接感染するのではなくブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され感染します。7日～10日の潜伏期間の後、高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれん等の症状を示す急性脳炎になります。感染者のうち100～1000人に一人が脳炎を発症します。脳炎のほか髄膜炎や夏かぜ様の症状で終わる人もいます。脳炎にかかり、神経の後遺症を残す人も多くいます。

予防接種の種類		回数	対象者（平成24年6月1日現在）
日本脳炎	1期初回	2回	生後6か月～7歳6か月に至るまでの間にある方
	1期追加	1回	【特例措置】 平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方
	2期	1回	9歳以上13歳未満（13歳になる日の前々日までの接種） 【特例措置】 平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方
	※上記特例措置対象者は、1期初回、1期追加、2期で9歳未満は計3回、9歳以上は計4回に不足する回数の接種を定期予防接種として公費負担で接種ができます。（接種間隔が空いていても初めから接種する必要はありません） 詳しくは、医療機関または健康づくり推進室にお問い合わせください。		

子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種事業のお知らせ

平成24年度右記ワクチン接種の対象者は下記のとおりです。このワクチン接種事業は、任意予防接種となり対象者の保護者が接種を希望された場合は、公費負担で接種ができます。接種の際は、予防接種の効果、副反応について理解した上で、接種間隔を守って接種してください。接種間隔を過ぎて接種をすると公費負担の対象とならないこともあります。

子宮頸がん予防ワクチン

1回目に接種したワクチンを3回接種してください。異なるワクチンを接種した場合は、公費負担の対象となりません。

〈サーバリックスの接種間隔〉
1回目接種から、1か月後、6か月後に接種。

〈ガータシルの接種間隔〉
1回目接種から、2か月後、6か月後に接種。

	対象者	生年月日	接種期間
子宮頸がん予防ワクチン	高校2年生の年齢相当	平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ（平成24年3月31日までに1回以上接種した方のみ）	平成25年3月31日まで
	中学1年生～高校1年生の年齢相当	平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれ	

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン

◆対象者
生後2か月～5歳未満（5歳の誕生日の前々日まで）
※接種開始月齢で接種回数が異なります。

ワクチンの種類	生後2か月以上7か月未満	生後7か月以上12か月未満	1歳以上2歳未満	2歳以上5歳未満	接種期間
小児用肺炎球菌ワクチン	初回3回（27日以上の間隔で接種）	初回2回（27日以上の間隔で接種）	2回（60日以上の間隔で接種）	1回	平成25年3月31日まで
	追加1回（3回目接種後60日以上の間隔で接種）	追加1回（2回目接種後60日以上の間隔で接種）			
ヒブワクチン	初回3回（4～8週の間隔で接種）	初回2回（4～8週の間隔で接種）	1回		
	追加1回（3回目の接種からおおむね1年の間隔で接種）	追加1回（2回目の接種からおおむね1年の間隔で接種）			

※（　）内は接種間隔です。接種間隔を守って接種をしましょう。

町内接種医療機関

曜日、時間等事前に医療機関にお問い合わせください。町外医療機関で接種をご希望の方は健康づくり推進室までお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	定期予防接種	任意予防接種	
		日本脳炎	子宮頸がん予防ワクチン（要予約）	ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン
いりえ小児科医院	932－9600	○	○	○
うみ小児科医院（要予約）	410－8766	○	○	○
おかべ小児科クリニック	933－7161	○	○	○
岡部病院（要予約）	932－0025	○	○	○
おがわクリニック	933－0758	×	○	×
神武医院	932－0188	○	○	○
中西内科クリニック	934－0703	×	○	×
山崎産婦人科小児科医院	933－8000	○	○	○

「健康寿命を延ばしたい」を応援します

うみハピネス・トレーニングルームを利用しませんか

生活習慣病や寝たきり予防には、「ニコニコペース」の有酸素性運動が安全で効果的です。うみハピネス・トレーニングルームでは、皆さまの体調や体力に応じて、具体的な運動方法を健康運動指導士が個別に支援します。はじめての方でも、安心してご利用ください。

★5回コース
初めての方や久しぶりの方を対象に、運動のやり方や機器の使い方を個別に説明します。また、希望者には、身体計測・体力測定と結果説明を行います。

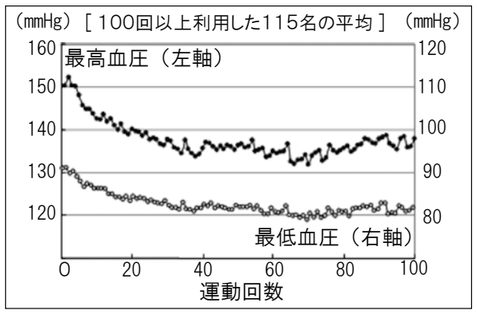
★健康体力測定
健康度を最も反映する体力の指標である「全身持久力（最大酸素摂取量）」を測定し、効果的な運動プログラムを提供します。

★かてて講座
予約なし、20分程度の自由参加レッスンです。リズム体操、ストレッチ、腰痛体操などを行います。

★運動記録&データレポート
血圧、体重、運動時間のデータをグラフ化し、定期的にレポートします。効果を確認したり、生活習慣の見直しに役立てましょう。

※右記いずれも、詳細は気軽にお問い合わせください。

◆継続利用者の血圧の変化◆



うみハピネス・トレーニングルーム利用案内

◆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、お盆（8月13日～16日）
年末年始（12月28日～1月4日）

◆託児　無料（要予約）　※町内の方のみ
生後4ヶ月～未就学児まで

◆利用対象　15歳以上　※中学3年生は保護者同伴

◆利用料金　1回の利用は2時間
町内在住、在学、在勤の方　350円
※お得な回数券（12枚3,500円）もあります。

☆詳細については、健康づくり推進室までお問い合わせください。