定期予防接種についてご確認ください

~定期予防接種は公費で接種ができ、健康被害が生じた場合、予防接種健康被害救済制度の適用となります~

乳幼児期だけでなく、小学生、中学生、高校生も予防接種の種類によっては、定期予防接種として接種できます。接種していない予防接種がないか母子健康手帳等でご確認ください。

MR予防接種は接種期間が短いので、早い時期での接種をしましょう。

予防接種をすることは、自分が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大切です。予防接種の種類によっては免疫がついたにもかかわらず、その後の時間の経過とともに免疫が落ちてきたところに再び刺激を与え、追加接種をすることで免疫をより強いものにします。

さたところに再び刺激を与え、追加接種をすることで光授をより強いものにします。			
予防接種の種類		回数	接種対象者(H23.12.1 現在)
BCG		1 回	生後6か月に至るまでの間にある方
ジフテリア(D) 百日せき(P) 破傷風(T)	1期初回 (DPT)	3回	生後3か月~7歳6か月に至るまでの間にある方
	1 期追加 (DPT)	1回	
	2期(DT)	1回	11 歳以上 13 歳未満(13 歳になる日の前々日までの接種)
M R (麻しん・風しん)	1期	1 回	生後 12 か月~ 24 か月に至るまでの間にある方
	2期	1回	平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれの方(来年小学1年生)
	3期	1回	平成10年4月2日~平成11年4月1日生まれの方(中学1年生)
	4期	1回	平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれの方(高校3年生相当の年齢)
	接種期間:平成23年4月1日~平成24年3月31日の間に1回接種		
日本脳炎	1期初回	1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	
	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)
日本脳炎 特例措置	3回または4回に不足する回数		平成7年6月1日~平成19年3月31日生まれの方 ※9歳以下は3回、9歳以上は4回に不足する回数を確認。

- ●持っていくもの 母子健康手帳、予防接種予診票手帳
- ●町内接種医療機関 (予防接種の種類によっては予約が必要となります)

いりえ小児科医院、うみ小児科医院、おかべ小児科クリニック、岡部病院、神武医院、 中西内科クリニック(BCGのみ)、山崎産婦人科小児科医院

【問い合わせ先】 健康福祉課健康づくり推進室(うみハピネス内) 瓦933-0777

「スマイルレクリエーション講座」受講生募集

「ふれあいいきいきサロン」をご存知ですか?「ふれあいいきいきサロン」とは、地域住民が、自宅から歩いて行ける場所に気軽に集い、協働で企画し活動内容を決め、ふれあいを通して高齢者の生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げたり、閉じこもり予防・見守り・介護予防を行う拠点として重要な役割のある場で、宇美町では、現在14の地域において活動されてあります。

今回、そのような「ふれあいいきいきサロン」の充実をお考えの地域の方や新しく「ふれあいいきいきサロン」を立ち上げたいという地域の方を対象に、「スマイルレクリエーション講座」を開催いたします。

全講座修了者には、「福岡県レクリエーション協会公認指導員証」が交付され「福岡県レクリエーション協会公認指導員」の資格を取得することができます。

「ふれあいいきいきサロン」に興味のある方等、気軽にご参加ください。

- ■日時: 平成 24 年 1 月 11 日 (水) ~ 3 月 14 日 (水) 毎週水曜日の全 10 回 10 時~ 12 時
- ■場所:し~ず・うみ 大ホール
- ■講師: NPO法人 福岡県レクリエーション協会 専務理事 佐藤 靖典氏 他
- ■参加費:無料

広報うみ

- ■申込期限:平成24年1月5日
- ■申込・問い合わせ:字美町社会福祉協議会

中心・同い合わせ・子夫町社云価征励譲云 健康福祉センターうみハピネス内

> TEL 9 3 1 — 1 0 0 8 FAX 9 3 1 — 1 0 0 9



高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間から5か月とされています。インフルエンザ予防接種の有効性を高めるためにも12月中に接種しましょう。

●対象者 ①字美町在住で、接種当日65歳以上の方

②宇美町在住で、接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(上記疾患で身体障害者手帳1級程度をお持ちの方)

●接種期間 平成24年1月31日まで (期間内一人1回)

●接種費用 ご本人負担 1.000円

※ただし、対象者で生活保護世帯に属する方は、診療依頼書等を医療機関窓口に ご提出していただき確認できれば、接種費用は無料です。(公費負担上限あり)

【問い合わせ】 健康福祉課健康づくり推進室(うみハピネス内) [1933-0777]

寒い冬こそ健康運動はじめましょう!

~うみハピネス・トレーニングルームなら、あったか・安心・快適です~

運動が初めての方、不安な方

「**5回コース」**で、効果的な運動方法、トレーニング機器の使い方などを、健康運動指導士がご説明します。

身体測定(体脂肪率など)や簡易な体力測定で現状把握し、結果を参考に無理のない目標を設定できます。

主治医から運動をすすめられた方

生活習慣病の予防・改善に効果的なニコニコペースの有酸素性運動をはじめ、腰痛、膝痛、転倒予防など、目的や身体状況に応じた健康運動をご紹介します。

また、血圧、体 重、運動のデータ を管理し、で期的に がするのできます。



うみハピネス・トレーニングルームの利用案内

◆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)

仕事や家事が忙しくて時間がない方

短時間でいいから運動したい、という方の健康 づくりを応援する**「ラストタイム券」**をご利用く ださい。

「火〜土曜日 20〜21時 】1時間100円で 、日曜日 16〜17時 】 利用できます。

子育て中のパパ、ママ

託児(無料)を利用して、リフレッシュしませんか? ・対象は、町内在住の生後4ヶ月以上~未就学児です

- ・火〜金曜日の託児で、事前予約が必要です
- ・時間帯など、詳細はお問合せください。

| 気軽に運動を楽しみたい方|

リズム体操、ステップ運動、肩こり・腰痛体操など、予約なしで自由に参加できる、20分程度のミニレッスン「かてて講座」で、楽しく運動しましょう!

時間帯など、詳細はお問合せください。

- ◆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、在勤、在学の方 350円 ※お得な回数券(12枚3,500円) もあります。

【問い合わせ】 健康福祉課健康づくり推進室(うみハピネス内)Tel933-0777

広報うみ(6