

# 高齢者インフルエンザの定期予防接種は 早めに済ませましょう

ワクチンは接種して約2週間後から効果を発揮し、約5か月間維持されます。予防接種の有効性を高めるためにもできるだけ早めの接種をお勧めします。また、予防接種だけでなく、うがい、手洗いをしてインフルエンザを予防しましょう。

接種期間	平成28年1月31日まで
対象者	※本人の意思確認がない場合は接種することができません。 ①接種当日に、宇美町に居住する65歳以上の方 ②接種当日において宇美町に居住する60歳以上64歳以下の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活行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お持ちの方(身体障害者手帳1級程度)
接種料金	個人負担金 1,000円 ただし、生活保護世帯に属する上記対象者の方は、診療依頼書等を医療機関窓口へ提出していただき、確認ができれば本人負担金はありません。

【町内実施医療機関】事前に接種曜日、時間等をご確認ください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
いりえ小児科医院	932-9600	加来循環器科内科医院	932-8870	中川整形外科クリニック	933-6588
おかべ小児科クリニック	933-7161	粕屋南病院	933-7171	中西内科クリニック	934-0703
岡部病院	932-0025	楠原医院	932-0217	古川整形外科医院	932-0050
おがわクリニック	933-0758	神武医院	932-0188	山崎産婦人科小児科医院	933-8000
				河野粕屋病院	932-7300

※町外での接種を希望される場合、手続きが必要な医療機関もありますので、接種の際は事前に医療機関または健康づくり課にお問い合わせください。手続きをされずに接種された場合の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

## ● 子どもの定期予防接種 ●

宇美町では次の定期予防接種を実施しています。感染症から子どもを守るために、予防接種は、とても効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種を受けましょう。

予防接種の種類	回数	対象年齢
ヒブ	4回※	生後2か月～5歳に至るまでの間にある方 ※接種開始月齢に応じて接種回数が異なります。
小児用肺炎球菌	4回※	生後2か月～5歳に至るまでの間にある方 ※接種開始月齢に応じて接種回数が異なります。
ジフテリア(D) 百日せき(P) 破傷風(T) ポリオ(IPV)	四種混合(DPT-IPV) 二種混合(DT)	4回 生後3か月～7歳6か月に至るまでの間にある方
BCG(結核)	1回	生後1歳に至るまでの間にある方
MR(麻しん風しん)	1期 2期(年長児)	1回 1回 生後12か月～24か月に至るまでの間にある方 5歳以上7歳未満のうち、就学前年度に接種
日本脳炎	1期 2期	3回 1回 生後6か月～7歳6か月に至るまでの間にある方 9歳以上13歳未満(13歳になる日の前日までの接種)
水痘	2回	生後12か月～36か月に至るまでの間にある方

※予防接種を受けるときは、母子健康手帳と年齢・住所が確認できるもの(健康保険証など)を持っていきましょう。

### 日本脳炎予防接種の特例措置について

平成17年度から平成21年度にかけて日本脳炎予防接種の積極的なおすすめを差し控えたことにより、接種の機会を逃した平成7年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方で20歳未満の方は、特例措置として、不足するワクチンの回数分を定期予防接種として受けることができます。

問い合わせ

健康づくり課 ☎933-0777

## 適正飲酒のススメ

忘年会や新年会のシーズンとなり、飲酒する機会が増える季節となりました。ほどほどの飲酒は心身の疲れを癒し、人間関係を円滑にする潤滑油として、毎日の暮らしに彩りをそえてくれます。しかし、飲む量や飲み方を誤ると、健康に深刻な影響を与えることがあります。アルコールのこをを知り、お酒と上手にお付き合いしませんか？

### 適量の飲酒とは？

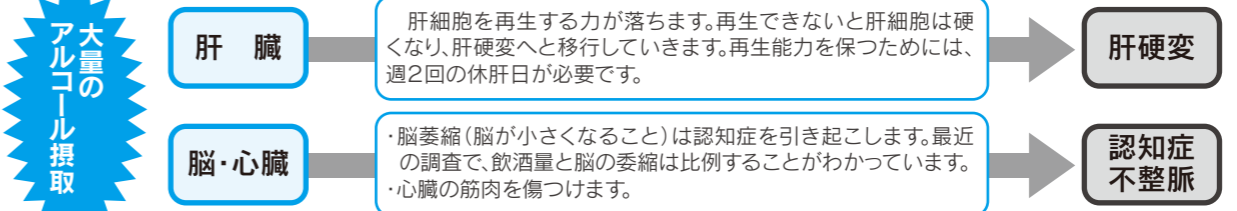
肝臓の働きのひとつに「解毒」があります。アルコールはからだにとって毒物なので、早く無害なものに変えようと最優先で処理します。1時間に処理できるのは7gです。国が示している基準量は、純アルコール量で20gです。これは肝臓が無理なくアルコールを処理できる量で、3～4時間かかります。アルコール度数6%のビール350ml1本の純アルコール量は16.8gです。あなたの純アルコール量はどのくらいですか？

★1日に飲むアルコール量( )ml × アルコール度数( )% × 0.8 = (あなたの純アルコール量)g

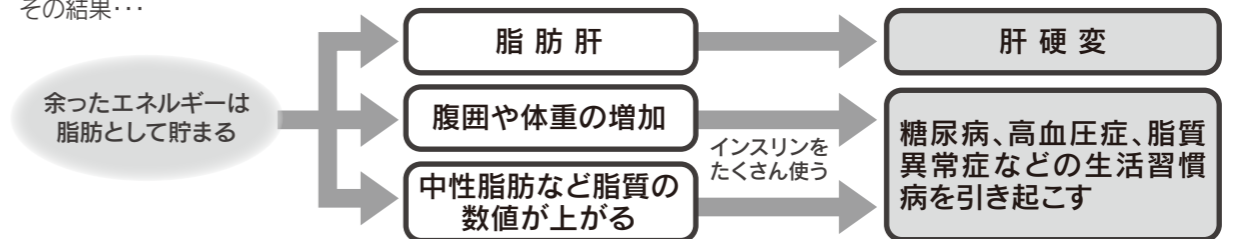
肝臓が処理できる限界は、1日60gまでです。また、大量のアルコールは臓器の細胞を壊します。

※1日の中で数種類のアルコールを飲む場合は、それぞれに計算が必要です。

### アルコールはあなたの身体に大きな影響を与えます



飲んで食べた次の日は、軽い満腹感がありませんか？それは、肝臓は最優先でアルコールを分解しているため、その時食べたもの(栄養素)の処理が後回しになっているからです。栄養素は全身を回りながら処理を待ちます。その結果…



### 「このくらいなら平気」という油断が重大な事態を引き起こすことに

- 飲み会では、ハンドルキーパーを決めましょう**  
中枢の神経がマヒして運動能力、理性や自制心が低下します。また、視野が狭くなったり、集中力の低下や平衡感覚が鈍くなったりします。ハンドルキーパーを決め、飲み過ぎた翌朝、深夜まで飲んだ翌日の運転も、酒酔い運転になる場合があります。
- お酒を飲んだ後の入浴は危険です**  
お酒を飲んで酔ったまま入浴したりサウナに入ったり、また入浴しながら飲んだりするのは、血圧の変動が激しくなり、体に大きな負担がかかります。脳卒中や心臓発作の引き金になったり、お風呂の中で寝込んでしまい水死することもあります。少量の飲酒でも、思わぬ大事故の原因となることがあります。
- お母さんがお酒を飲むのは、赤ちゃんが卒乳してからにしましょう**  
アルコールは胎盤を通じて直接胎児へ送られます。妊娠中のアルコール摂取により、発育や知能などに障害がおこる「胎児性アルコール症候群」になることがあります。また、早産や流産、分娩異常の原因になることもあります。また、母乳はお母さんの血液からできています。アルコールが母乳へ移行する割合は高く、血液中のアルコール濃度と母乳中のアルコール濃度はほぼ同じといわれています。

巻頭特集  
宇美町からの  
お知らせ  
けんこうだより  
図書館だより  
さつぷらん  
まちの話題  
まちの案内板  
情報ステーション  
1月のお知らせ

巻頭特集  
宇美町からの  
お知らせ  
けんこうだより  
図書館だより  
さつぷらん  
まちの話題  
まちの案内板  
情報ステーション  
1月のお知らせ