



■平成29年度接種対象者

★日本脳炎予防接種

積極的勧奨の差し控えの影響で日本脳炎予防接種を受けられなかった人(平成7年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの人)は、定期接種として予防接種を受けられます。積極的にお勧めする人は表のとおりです。

日本脳炎予防接種の積極的勧奨の対象者(まだ接種していない人が対象です)

第2期	9歳に達する人および平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
上記以外の対象者：平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、特例対象者です。日本脳炎接種を既定の回数していない人で、20歳未満の人は定期接種として未接種分を接種できます。	

★MR(麻しん・風しん)ワクチン第2期

★二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン第2期

MR(麻しん・風しん)ワクチン第2期	平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの人
二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン第2期	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人
●接種期間：平成30年3月31日まで 対象者にはお知らせと予診票を郵送します。できるだけ早めに接種しましょう。	

★成人用肺炎球菌ワクチン

今までこのワクチンを接種したことがない、下記の年齢の人が対象です。対象者には通知しますので、ご確認ください。

65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ	70歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生まれ
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ	80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ	90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ	100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生まれ

・60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などに障害がある人も対象です。詳しくは、お問い合わせください。

予防接種のお知らせ

予防接種は、病気に対して抵抗力を持った強い体にするために行います。予防接種法という法律に基づき、町が実施する接種は「定期接種」といいます。法に基づかない接種は、「任意接種」といいます。

定期接種は現在、B型肝炎、ヒブ、肺炎球菌、四種混合、BCG、不活化ポリオ、MR(麻しん・風しん)、水痘、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん予防[※]の各ワクチンなどがあります。法律が改正され定期接種の種類が変更になることもあり得ます。予防接種の効果や副反応について、十分理解し、接種することが大切です。

[※]子宮頸がんワクチンは、積極的勧奨を控えています。

■予防接種を受ける時の注意

- ・定期の予防接種は医療機関で実施しています。詳しくは通知などでお知らせします。
- ・体調が良い時に受けましょう。
- ・子どもが接種するときは保護者が同伴してください。同伴できない場合は委任状が必要です。詳しくは、お問い合わせください。
- ・母子手帳(子どもが接種する場合)と住所が分かるものをお持ちください。
- ・年齢や接種間隔に間違いはありませんか？もう一度確認しましょう。
- ・予診票は、子育て・健診センターで接種履歴を確認し、渡しています。接種間違いを防ぐため、必ず母子手帳をお持ちください。

春は行楽のシーズンです!! 食中毒に注意しましょう

遠足や運動会、ハイキングなどイベントの多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

■食中毒予防の三原則

- ・清潔、加熱と冷却(温度管理)、手早い調理
- ・新鮮な食品を適量買う
- ・保存するときは冷蔵庫・冷凍庫に
- ・台所・調理器具・食器は清潔に
- ・料理するときは十分加熱する
- ・食べきれない量を作り、調理後はなるべく早く食べる
- ・手を良く洗う
- ・弁当は作ってから食べるまでの時間がかかるため、食中毒の発生が意外に多いものです。普段の料理以上に気をつけましょう。
- ・必ず食べる当日に作る
- ・作る前、食べる前には手をよく洗う
- ・食品は、中心部までしっかりと加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰める
- ・弁当は涼しい場所に保管し、早めに食べる
- ・食べ残しの食品は思い切って捨てる
- ・楽しい思い出を台無しにしないためにも、食中毒に注意しましょう。

体のチェック
していますか？

毎年健診を受けましょう

集団健診&人間ドックの申し込みが始まります

■問い合わせ 役場健康保険課 国保・医療係 ☎096(293)3114
健康推進係(子育て・健診センター内) ☎096(294)1075



申し込み方法

4月中旬に個人ごとに送付される健診のご案内を確認のうえ、必要事項を記入して申し込み書を返送してください。

締め切り：4月28日(金)

平成29年度の健診案内を4月に送付します。
10月に実施を予定している、がん複合検診の申し込みも今回提出してください(社会保険の人には8月送付予定)。希望の日程の指定はできませんので、申し込みした健診の問診票到着後に都合が悪い場合は変更の手続きをお願いします。

また、健診開始日の1週間前になっても問診票が届かない場合は必ず連絡をお願いします。
※健診または人間ドックは、平成29年度中(5月～平成30年1月)に、いずれか1つだけ受けられます。

町で受けられる健診一覧

	国民健康保険(40歳以上)	国民健康保険(30歳代)	後期高齢者医療保険制度	社会保険
ふるさと総合健診	○	×	○	×
がん複合検診	基本的な健診(特定健診)		○	×
	がん検診		※△	○

※30歳代のがん検診は年齢性別により受けられるものもあります。

■CKD(慢性腎臓病)とは

CKDは、腎臓の働きが徐々に低下していく、腎臓病の総称です。腎臓の機能障害である「腎不全」の患者数が世界的に増えており、脳卒中、心筋梗塞などの心血管疾患発症の危険性が極めて高いことから、予防啓発に積極的に取り組むために提唱されています。国内では成人の約8分の1がCKDと推計されています。その発症や進行には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が深く関係していると言われています。現在新たに透析導入となる慢性腎不全の最大の原因は糖尿病性腎症ですが、十分な血糖管理と血圧管理を行うことで、発症予防や進行の遅延が可能となります。

■糖尿病性腎症とは

糖尿病になって十数年経って発症することが多く、同時に糖尿病性網膜症の合併も多くみられます。尿検査では、初期に微量アルブミン尿、その後、顕性たんぱく尿が出現します。糖尿病治療中の人が合併症を予防するための管理目標値は一般的にはヘモグロビンA1cが7.0%未満です(年齢や健康状態などによりコントロール目標は異なります)。町の特健診では、自覚症状が出る前の腎機能がわかる検査項目が含まれています。尿たんぱく、血清クレアチニンから推算した腎機能(eGFR)がわかり、CKDの重症度分類をお伝えしています。年に1回は健診を受け、自分の体の様子を確認し、健康管理に役立ててください。