



年長児、小学6年生、65歳以上の人 3月末まで！予防接種はお済みですか

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

年長児対象の麻しん風しん混合(MR)2期、小学6年生対象のジフテリア・破傷風(DT)二種混合、65歳以上で下表対象の成人用肺炎球菌の予防接種は3月末までです。まだ接種していない人は、早めに受けましょう。

麻しん風しん混合、二種混合

麻しん(はしか)は、特に感染力が強く、重症化する場合があります。また、妊娠初期に妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんが目や耳、心臓などに障がいをもって生まれる「先天性風しん症候群」を起こす可能性があります。

ジフテリア・破傷風(DT)二種混合は、乳幼児期に受けた4回の3種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風)の追加接種です。

母子健康手帳を確認し、接種が済んでいない場合は早めに接種しましょう。

- 接種方法・場所
事前に指定医療機関に予約(※)
 - 持参物
母子健康手帳、予防票(※)、保険証など住所が確認できるもの
- ※対象者には予防票と指定医療機関

予防接種名	対象者(生年月日)	接種期限	費用
麻しん風しん混合(MR)2期	小学校入学前1年間 (平成24年4月2日～平成25年4月1日)	3月30日(土)	無料
ジフテリア・破傷風(DT)二種混合	小学6年生 (平成18年4月2日～平成19年4月1日)		

一覧を昨年4月に送付しています。予防票を紛失した場合や4月以降に転入された場合は、母子健康手帳と印鑑を持参し、健康・保険課で再交付の手続きが必要です。

成人用肺炎球菌

肺炎は日本の死亡原因の第3位です。肺炎球菌は、主に気道の分泌物に含まれる細菌で、だ液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。細菌によって生じる肺炎のうち、4分の1から3分の1は肺炎球菌が原因と考えられています。

■対象者
次の①または②に該当し、今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

- ① 下表の生年月日に該当する人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害または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がいがある人

■自己負担額 3千円
■接種方法・場所
事前に指定医療機関に予約する
※①の対象者には、昨年4月に指定医療機関一覧を送付しています。指定医療機関以外で接種を希望する人は、接種前に必ず健康・保険課で手続きを行ってください。申請前に接種した場合は、接種費用助成の対象外となります。

平成30年度の対象者

予防接種名	対象年齢	生年月日	回数	接種期限
成人用肺炎球菌ワクチン	65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	1回	3月31日(日) ※休診の場合があるため、早めにお問い合わせください。
	70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日		
	75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日		
	80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日		
	85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日		
	90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日		
	95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日		
	100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日		

■持参するもの
・保険証など住所が確認できるもの
・健康・保険課からの通知文
※通知文がない場合は再交付が必要です。



糖尿病を防ぐために 糖分の取り方を意識してみませんか

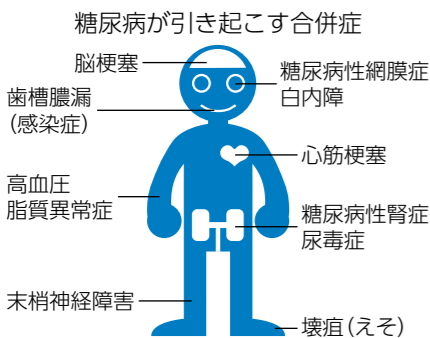
健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912
ついついお菓子や果物を食べ過ぎてしまった・・・と反省する日は続いていますか。自分の糖分の取り方について見直してみましよう。

■菊陽町の特定健診では

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、血液中の血糖の状態を知る数値の一つで、過去1～2カ月の血糖の状態を推測できる数値です。この数値が5・6%以上である場合は保健指導が必要とされ、平成29年度特定健康診査の結果では、約6割の人が糖尿病要指導・要医療と判定されています。

また、受診者のうち、約1割の人が重症化しやすい(HbA1c6・5%以上)という結果でした。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします



■糖尿病とは

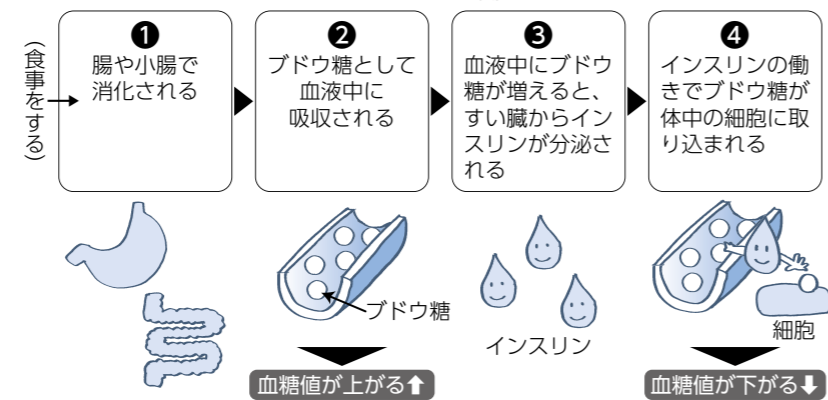
血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

日本人の糖尿病患者の約95%が該当する2型は、インスリンの作用不足(インスリンの分泌低下やインスリン抵抗性)に、過食(特に高脂肪食)、運動不足、肥満、ストレス、加齢などが加わることで発症します。BMI25以上の人はより気をつけましよう

BMI25以上で内臓脂肪の蓄積が多い方は、インスリンが働きにくくなり、血糖値が上昇しやすくなります。さらに高血圧、脂質異常などの他の生活習慣病のリスクも高まりやすく、たとえ軽度の高血糖でも、いくつかのリスクと合併すると動脈硬化が急激に進行してしまいます(メタボリックシンドローム)。肥満傾向にある人は、生活習慣の見直しと

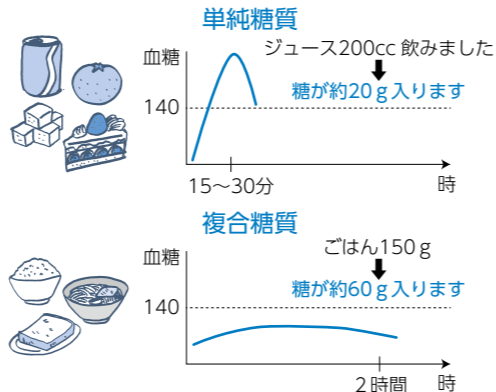
ともに肥満の解消に取り組むことが大切です。

インスリンの働き



■血糖を上げやすい食べ物の種類
食べ物の種類によって血糖値の上がり方が異なることをご存じですか。ジュース、お菓子、果物、砂糖のような「単純糖質」とごはん、めん類のような「複合糖質」の2つに大きく分けることができます。ジュース、果物のような単純糖質は食後の血糖値を急激に上昇させるため、注意が必要です。

血糖値の上がり方の違い



■果物の取り方

果物はビタミンやミネラルが多く含まれ体に良い食べ物ですが、果糖が多く含まれるため、食べる量に気を付けましよう。1日の適量はミカンの場合は2個、リンゴの場合2分の1個となります。ミカンとリンゴを両方食べたい場合は、1日でミカン1個とリンゴ4分の1個が適量となります。

■年齢が上がるとインスリンの生産量が減少
体内に糖が大量に入ると、血糖値を下げるインスリンをたくさん消費します。年齢が上がるとともに体内で作られるインスリンの量が少なくなっていくます。普段の食生活を見直しインスリンを大切にしていきましよう。