

## 健康

地域が支え合い みんなが健康で暮らせるまちづくりを目指して  
**菊陽町健康増進計画を策定しました**

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

町民の皆さんの健康づくりの指針として「菊陽町健康増進計画」を策定しました。この計画は、皆さんの幸せを目指して進めます。健康的で幸せな生活を送るために、生活習慣を見つめ直して健康づくりにしっかりと取り組んでいきましょう。

### 健康増進計画策定にあたって

いつまでも元気で生き生きとした生活を送ることは、誰もが望む願いです。

社会が豊かになり、健康への関心が高まる一方、食生活の変化や運動不足などにより引き起こされる生活習慣病や高齢化に伴う介護や医療費負担の増大が、深刻な社会問題になっています。健康な社会を目指すためには、「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが何よりも大切であり、個人の健康づくりを効果的に進めるために支援体制を社会全体で整えていくことも重要です。

国は「健康日本21」を定め、生活習慣病の予防や健康寿命を延ばしていくためのさまざまな事業を展開しています。

町は、国の取り組みを踏まえ、町民の健康づくりの指針として、「菊陽町健康増進計画」を策定しました。

### みんなですすめる健康づくり

この計画では、生活習慣病予防に重点をおくとともに、一人一人が生涯を通して豊かな人生を送るため、子どもから高齢者まで生涯にわたる健康づくりを家庭、地域、関係機関や行政が連携し、総合的に支援できる環境づくりを推進していきます。

5年間の計画の中で、「町が目指す姿」の実現に向けて、生活習慣の6つの分野の具体的な健康行動についての取り組みを示しています。

なお、計画の策定にあたっては、3歳児の保護者、小・中学生、成人1,000人を対象にアンケートを実施しました。その結果を参考に、健康づくり推進協議会で、町民の皆さんが主体的に取り組んでいただけるような健康課題、取り組みの方法などについて検討しました。ご協力いただいた関係者の皆さんに、この場を借りてお礼を申し上げます。

## 予防接種

子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの  
**接種費用の助成を延長します**

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

本年度も子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を実施することになりました。

期間は、4月1日から平成25年3月31日までです。

### 子宮頸がん予防ワクチン

#### ■対象者

① 中学1年生～高校1年生相当(平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれ)

② 高校2年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)で平成24年3月31日までに1回以上このワクチンを接種している人

※②に該当する人で、平成24年3月31日までに一度も接種をしていない場合は、助成対象外となります

のでご注意ください。

#### ■費用

1回 3,500円

### ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン

#### ■対象者

生後2カ月～5歳未満

#### ■費用

1回 2,500円

接種回数 平成24年度予防接種日よりご確認ください。

### ■接種場所

菊陽町予防接種だより、町ホームページに掲載している医療機関

### ■持参するもの

母子健康手帳

※予診票は指定医療機関に置いてあります。

### ■注意点

この予防接種は、予防接種法に基づかない「任意接種」です。接種する際には、ワクチンの効果と副反応について十分理解し、接種するかどうか判断してください。



### 分野1 身体活動・運動

生活の中に楽しく体を動かす習慣を取り入れましょう



### 分野2 栄養・食生活

1日3食、バランスのとれた食生活を実現しましょう



### 分野3 休養・こころの健康

ふれあいを大切に、健康な心を育みましょう



### 分野4 たばこ・アルコール

禁煙と適度な飲酒を心掛けましょう



### 分野5 歯の健康

歯の健康を守りましょう～8020を目指して～



### 分野6 生活習慣病の発症予防

自分の体と向き合い、健康行動を起こしましょう



## 予防接種

できるだけ早く予防接種を受けるようにしましょう  
**麻しん・風しん混合、二種混合の予防接種**

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

麻しんや風しんは、春から夏にかけて流行します。できるだけ早く免疫を獲得するため、4月から6月の間に予防接種を受けるようにしてください。また、小学6年生(平成24年度は二種混合ワクチンを接種しましょう)。

### 麻しん・風しん混合ワクチン

#### ■麻しん

感染力が強く、かかると千人に1人程度の割合で脳炎を発症することがあります。ワクチンを接種することで、95%以上の人が麻しんウイルスに対する免疫を獲得することができますといわれています。

#### ■風しん

感染力は、麻しん(はしか)ほどは強くありませんが、まれに脳炎などの合併症を発生することがあります。特に妊婦が妊娠早期にかかると、胎児に感染し、心臓病や難聴などを引き起こすことがあります。

### 二種混合(ジフテリア・破傷風)

二種混合予防接種は、乳幼児期に受けた4回の三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)予防接種の追加接種になります。乳幼児期の予防接種だけでは抗体価が下がってきます。この時期に追加接種を行い、抗体価を上げましょう。

### ■予防接種の内容

種類	対象者	接種期間	費用	接種場所
麻しん・風しん混合	第1期	1歳～2歳未満(生後12カ月～24カ月未満)	通年	平成24年度菊陽町予防接種だよりに掲載 4月上旬に予診票と指定医療機関一覧表を送付します
	第2期	小学校入学前の1年間(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)	4月1日～平成25年3月31日	
	第3期	中学1年生(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)		
	第4期	高校3年生(平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)		
二種混合	小学6年生(平成24年度)		無料	