

予防接種 10月1日から12月末まで インフルエンザの予防接種を実施します

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

インフルエンザの予防ワクチンは、流行シーズン前の12月までに接種しましょう。

インフルエンザに
かからないためには

■ 流行前のワクチン接種

インフルエンザは、1月上旬から3月上旬にかけて流行します。ワクチンを接種して十分な効果を維持する期間は、接種してから約2週間後から約5カ月間とされています。流行シーズンの前の12月までに接種しましょう。予防の基本は、流行前にワクチンを接種することです。

■ 外出後は手洗いとうがいを
一般的な感染症の予防のためにも効果的です。

■ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜にある防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適度な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

■ 十分な休養とバランスのよい食事
体の抵抗力を高めるために、十分

な休養とバランスのよい食事を日頃から心掛けましょう。

■ 人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲れ気味の人や睡眠不足の人は、人ごみや繁華街への外出を控えたほうがよいでしょう。

■ 接種期間	10月1日(月)～12月末												
※開始日は、各医療機関にご確認ください。													
■ 対象年齢	1歳以上												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>回数(間隔)</th> <th>自己負担額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1歳以上13歳未満</td> <td>2回(2～4週間)</td> <td>1,500円</td> </tr> <tr> <td>13歳以上65歳未満</td> <td>1回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>65歳以上</td> <td>1回</td> <td>1,000円</td> </tr> </tbody> </table>	年齢	回数(間隔)	自己負担額	1歳以上13歳未満	2回(2～4週間)	1,500円	13歳以上65歳未満	1回		65歳以上	1回	1,000円
年齢	回数(間隔)	自己負担額											
1歳以上13歳未満	2回(2～4週間)	1,500円											
13歳以上65歳未満	1回												
65歳以上	1回	1,000円											
■ 必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 保険証、免許証など住所が確認できるもの 母子健康手帳 												

健康 9月1日から ポリオワクチンの接種方法が変わりました

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

ポリオの定期予防接種は、□から飲む「生ワクチン(2回)」から、注射の「不活化ワクチン(4回)」に切り替わりました。健康カレンダーでお知らせしている「生ワクチン」の集団接種は6月で終了し、指定医療機関での個別接種になります。

■ 接種対象者

生後3カ月～7歳6カ月未満

■ 接種料金

無料(全額公費負担)

■ 接種回数

合計4回 (初回接種3回、追加接種1回)

※追加接種については、現時点では定期予防接種ではありません。決まり次第、「広報きくよう」や町ホームページでお知らせします。

■ 接種間隔

初回接種…20～56日の間隔で3回追加接種…初回終了後6カ月後以上の間隔をあけて1回(標準的には1年から1年半後)

① 生ポリオワクチンを1回接種している人は、不活化ポリオワクチンをあと3回接種してください。

② 生ポリオワクチンをすでに2回接種している人は、不活化ポリオワクチンの接種の必要はありません。

接種医療機関

※必ず医療機関に予約が必要です。予約票は医療機関に置いてあります。

	医療機関名	電話番号
町内	河野内科クリニック	☎(233)1717
	たぶち内科循環器科	☎(233)3588
	てらしま小児科医院	☎(232)5151
	古川医院	☎(232)1566
	武蔵しもむら医院	☎(339)7561
大津町	よしもと小児科	☎(233)2520
	さとう医院	☎(293)2550
合志市	なみかわ小児科	☎(293)1163
	まつもとこどもクリニック	☎(338)8960
	みやの小児科	☎(248)5800
熊本市	千年内科クリニック	☎(273)7227
	上原胃腸科外科小児科クリニック	☎(337)3884
	えがみ小児科	☎(339)0331
	みねとまクリニック	☎(337)3370

※開始日は各医療機関にご確認ください。

「菊陽町健康づくり講演会」を開催します

同時開催

エッ？ 脳の老化は生まれたときから始まっている！？
脳の老化は止められない…いえいえアンチエイジング！
脳の老化は予防することができるんです。
『生涯、現役』なんてすてきですよ。
そのために自分自身ができることは一体なんでしょう…
不可思議な脳科学の世界をのぞいてみませんか？
豊かな人生のヒントが見つけれられるかも！

脳科学の研究者ならではの話は、楽しく分かりやすいと大変好評です。医療や介護での産業技術の開発と実用化など、最新情報も知ることができます。年齢に関係なく気軽にご来場ください。

- 日時 10月13日(土) 午前10時～正午
- 場所 菊陽町図書館ホール
- 内容 演題：「脳力アップでいきいき健康」
講師：熊本大学大学院 自然科学研究科教授 村山 伸樹さん(菊陽町在住)
- 対象者 どなたでも
- 定員 200人

入場無料



健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

みんなでわいわい健康フェアにようこそ！

健康づくりについての展示、体験コーナーを設けています。『ポスター・標語コンクール』の作品も展示しています。健康づくりのきっかけに、友達や家族と一緒にご来場ください。

- 日時 10月13日(土) 午前9時20分～正午
- 場所 菊陽町図書館ホワイエ(ホール前)
- 対象者 どなたでも
- 内容
 - ① 体験コーナー
 - ・ミニ運動教室(ゆらゆら体操、ステップ運動)
 - ・健康相談(血圧測定)
 - ② 展示コーナー
 - ・運動、食生活、歯、こころ、たばこ・アルコール、生活習慣病などに関する展示
 - ・薬物乱用防止、薬の正しい飲み方、献血の啓発についての菊池保健所コーナー展示
 - ③ 健康づくりポスター・標語展示と表彰式

※入賞者には、受付で賞品をお渡しします。

先着100人に粗品進呈

※医療機関の都合により接種日時や対象者が限定される場合がありますのでご了承ください。