



10月1日から水痘と成人用肺炎球菌の定期予防接種が始まります

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

10月1日から定期予防接種に子どもの水痘(水ぼうそう)ワクチンと成人用の肺炎球菌ワクチンが追加されます。費用や接種場所など、詳しくは「広報まぐよう」10月号とホームページでお知らせします。

水痘とは

水痘とは「水ぼうそう」のことで、水痘・帯状疱疹ウイルスというウイルスで引き起こされる発疹性の病気です。空気感染や飛沫感染、接触感染で広がり、その潜伏期間は感染から2週間程度です。まず発熱し、皮膚の表面が赤くなり、水疱、膿疱(粘度のある液体が含まれる水疱)ができ、かさぶたになり治ります。水痘は主に子どもの病気で9歳以下での発症が90%を占めるといわれています。熱性けいれん、肺炎、気管支炎などの合併症を起こし、重症化することもあります。

水痘(水ぼうそう)ワクチン

注意事項

- すでに水痘にかかったことがある人は、接種対象外です。
- 水痘ワクチンの接種を受けたことがある人は、過去の接種回数に準じた残りの回数が対象です。

水痘ワクチン

予防接種名	接種対象年齢	回数	接種方法	標準的な接種間隔
水痘ワクチン	生後12月から生後36月(1歳の誕生日の前日から3歳の誕生日の前日まで)	2回	1回目と2回目は、3カ月以上の間隔を空ける	1回目(初回):生後12月から生後15月に行う 2回目(追加):初回接種終了後6月から12月に行う
	(※経過措置)生後36月から生後60月(3歳の誕生日から5歳の誕生日の前日まで)	1回		

※経過措置の対象者は、平成26年度限りとなります。

肺炎球菌感染症とは

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。

成人用肺炎球菌ワクチン



対象者

- 平成26年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人と101歳以上になる人(下の表で生年月日をご確認ください)
- 60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の機能が障がある人かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がある人

注意事項

- すでに肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)を受けたことがある人は、接種対象外です。

成人用肺炎球菌ワクチン

予防接種名	対象年齢	生年月日	回数
成人用肺炎球菌ワクチン	65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ	1回
	70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ	
	75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ	
	80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ	
	85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ	
	90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ	
	95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ	
	100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ	
101歳以上	～大正3年4月1日生まれ		

肺炎球菌感染症(肺炎球菌感染症)の接種を受けたことがある人は対象外です。過去5年以内の同剤の再接種で注射部位の痛みなどの副反応が初回接種よりも頻度が高く、程度が強く発現すると報告されているためです。



今日から始める脂質異常予防

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

脂質異常は、健診などで血液検査を受けて初めて気付くことが多く、気付いても痛みなど自覚症状がないため放置されがちです。異常をそのままにしておくと脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を招く恐れがあります。

脂質異常とは、血液中にLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDLコレステロールが少なすぎたりする状態をいいます。自覚症状はありませんが、増えたコレステロールが血管壁に入り込むと動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になります。

脂質異常症の3つのタイプ

- 高LDLコレステロール血症
悪玉コレステロールが多く、どろどろと血管壁にへばりついている状態
- 低HDLコレステロール血症
コレステロールをリサイクルする善玉コレステロールが少なく、リサイクルがうまくいっていない状態
- 高中性脂肪血症
エネルギーとして使いきれないほど、血液中に中性脂肪が蓄積されている状態

生活習慣を改善しましょう

高LDLコレステロール血症と高中性脂肪血症を併発すると、さらに早く動脈硬化が進みます。

- 脂質異常の多くは、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足による肥満が原因で起こります。無理せず、できることから確実に実践し、継続することが大切です。町の保健師や管理栄養士にいつでも気軽に相談ください。
- 運動
掃除など日常生活で体を動かす
- ウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を燃やす
- 筋力トレーニングで基礎代謝量をアップさせる
- 体重コントロール



- 朝夕体重測定をし、食事や運動などの記録とあわせて記録を残す

食事

- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ
- 揚げ物を食べる機会を減らしたり、衣を除いて食べる
- 野菜料理を一皿増やす
- 早食いをやめ、良くかんで食べる
- 揚げ物など油っぽいつまみを大豆食品や野菜、海藻類に変える

コレステロールを増やしやす食品

- 牛肉・豚肉(特に脂身)
 - 乳脂肪分(バター、チーズ、高脂肪アイスなど)
 - バター、卵黄などを使ったお菓子(洋菓子など)
 - 卵黄 など
- 取り過ぎている人は意識して減らすようにしましょう。見えない油にも気を付けたいですね。



アルコール

- 適度の飲酒量を中心掛ける
- 週に1〜2回は休肝日を設ける

アルコール 一日の適量は?

- ビール 500ミリリットル 1本
- 日本酒 1合
- 焼酎 0.5合
- ワイン ワイングラス(小) 2杯
- 梅酒 2杯



※どれか1種類です。

臨時職員を募集します

職種	勤務時間	賃金・勤務日数	任用期間	応募条件	勤務内容	備考
保健師	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日休み)	日給7,360円 月21日	10月1日～3月31日(再任用の可能性あり)	・保健師免許証を有すること ・普通自動車免許を有すること(A T限定可)	健康診査業務 健康相談業務 母子保健業務	雇用保険有り 社会保険有り 通勤手当無し

■採用人数 1人

■勤務地 健康・保険課 保健予防係

■応募方法 履歴書(写真付き)、保健師免許証(写し)を午前9時～午後5時に健康・保険課保健予防係へ提出してください。提出時に面接も行います。事前に連絡してお越しください。

■申し込み・問い合わせ

〒869-1192(住所不要)

菊陽町役場 健康・保険課 保健予防係

☎(232)4912