

# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## ◆◆ 各種予防接種のお知らせ ～できるだけ早く受けましょう～ ◆◆

新年度になり、各種予防接種の対象の方が変わりました。対象となる方には個別に通知をお送りしておりますので、ご確認ください。予防接種についてのお問合せ、ご相談は保健師までお気軽にどうぞ!

### ◆麻しん風しん混合ワクチンⅡ期◆

- ・対象年齢：平成 26 年 4 月 2 日～平成 27 年 4 月 1 日生まれの小学校就学 1 年前のお子さん（年長児）
- ・接種時期：夏休み前までが適しているとされていますが、できるだけ早く受けることをお勧めします。

### ◆二種混合ワクチン◆

- ・対象年齢：平成 20 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日生まれの小学校 6 年生のお子さん
- ・接種時期：夏休み前までが適しているとされていますが、できるだけ早く受けることをお勧めします。

### ◆高齢者肺炎球菌ワクチン◆

- ・対象年齢：65・70・75・80・85・90・95・100 歳になられる方（令和 2 年度到達年齢）
- ※これまで、任意接種を含めて一度でも肺炎球菌ワクチンを受けたことがある場合は、助成の対象になりませんのでご注意ください。

### ◆対象世代成人男性風しん追加的対策◆

令和元年度から、風しんに係る公的接種を受ける機会がなかった昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日までに生まれた男性に対し、風しん抗体検査及び予防接種（第 5 期定期予防接種）を追加的に行っています。この対策の実施期間は令和 4 年 3 月 31 日までの 3 年間となります。

今年度対象者には 4 月上旬頃に通知させていただく予定です。概要は下記のとおりとなります。ご不明な点につきましてはお問合せください。

#### 【概要】

- 今年度のクーポン券対象者（送付者）：昭和 41 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日生まれの男性  
※今年度送付対象でない場合でも、昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日までに生まれた方で、実施を希望する方は、健康環境課へご連絡ください。
- 令和元年 6 月末に送付いたしましたクーポン券については、厚生労働省の指示により有効期限が令和 3 年 3 月まで延長となりました。昨年度の対象の方で未検査の方は、お手元のクーポン券を引き続きご利用いただくか、健康環境課へお問い合わせください。
- 検査・接種期間：令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月
- 実施場所：送付案内裏面記載の医療機関など、全国受託可能機関（厚生労働省 HP に掲載）
- 検査・接種料金：無料（送付するクーポンの提示が必要です）
- その他：検査や接種時点で他市町村へ転出された場合は、転入先でクーポンの再発行が必要です。

◎どの予防接種につきましても、予診票を紛失された場合は健康環境課にて再発行いたします。

なお、対象がお子さんの場合は母子手帳を必ずご持参ください。

## ◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

2 月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値 100 ベクレル /kg を超える数値が検出された食品は、0 件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材 500 グラム以上が必要となります。付いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分ではできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
アスパラガス	1	0	芽キャベツ	1	0
サニーレタス	1	0	レタス	1	0
			合計	4	0

●問い合わせ先 簡易放射能測定センター（勤労青少年ホーム内）☎ 62-2444



## 「貯金」だけじゃなく「貯筋」で体力づくり！ けんこう貯筋教室 参加者募集！



～池田記念病院で運動を始めてみませんか？～



「けんこう貯筋教室」は、要介護状態にならないように、理学療法士等の専門職による運動指導に取り組み、体力づくりを目指す町独自の介護予防サービスです。

この教室は、体の柔軟性を高める運動を中心に週 1 回、3 か月間行うことにより、身体が使いやすい状態となり、足が上がるようになって歩行が安定する、姿勢が良くなる、疲れにくくなる等の改善が見込まれます。

次のとおり参加者を募集しますので、地域包括支援センターまたは福祉こども課にご相談ください。

- 対象者 65 歳以上の方で運動機能等に何らかの不安があり改善に取り組みたい方（町が定める「基本チェックリスト※」の項目に該当する方）  
※基本チェックリスト…生活機能（歩行や移動、食事など自立した生活を維持する能力）がどの程度低下しているかを判断するためのチェックリスト。

- 期 間 4 月 28 日(火)～7 月 28 日(火) ※全 13 回実施（毎週火曜日 14 時～15 時）

- 場 所 池田記念病院（リハビリ室）※送迎付き

- 内 容 身体の柔軟性を高めるストレッチや体操、有酸素運動

- 料 金 1 か月 2,000 円



【申込・問い合わせ先】 地域包括支援センター ☎ 92-3212 / 福祉こども課 ☎ 62-2210



## 「けんこうイージー教室」参加者募集！

教室名の「イージー」は、健康を「維持」という意味と、「容易な、やさしい」を意味する英語の「easy」をかけあわせたものです。

「けんこうイージー教室」とは、元気で自分らしい生活を送るために、定期的な運動を継続することにより介護予防のためのからだづくりを行う高齢者のための運動教室です。

「つまづきやすい」「疲れやすい」「運動したいけど 1 人では続ける自信がない」

「体力づくりに取り組みたいが、何から始めたらよいかわからない」



思い当たることがある方は、ぜひご参加ください。

参加を希望される方は、地域包括支援センターまたは福祉こども課へお問い合わせください。

#### 【申込・問い合わせ先】

地域包括支援センター ☎ 92-3212  
福祉こども課 ☎ 62-2210

- 対象者 65 歳以上の方で改善に取り組みたい方
- 定 員 各コース 20 名程度
- コース どちらか一方を選択していただきます。

#### ①けんこうイージー教室

5～7 月、9～3 月の第 1・3 火曜日 午前 10 時～椅子に座って行う運動が中心です。運動初心者におすすめ。

#### ②けんこうイージー教室「ステップ」

5～7 月、9～3 月の第 2・4 火曜日 午前 10 時～立って行う運動が中心です。①より運動強度高め。

※①②ともに期間途中からの参加も可能です。

- 場 所 町老人福祉センター
- 料 金 スポーツ安全保険料：1,200 円/年、利用料：500 円/月
- 送 迎 ①の参加者で、希望される方には送迎も行います。定員等の関係がありますので、まずはご相談ください。

※本ページの掲載内容は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更となる場合があります。最新の情報に関しては、福祉こども課までお問い合わせください。