

成人風しん予防接種(任意)費用の 助成事業を継続します

妊婦、とくに妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、うまれつき心臓に病気があるなど「先天性風しん症候群」と呼ばれる病気にかかってしまうことがあります。

町では風しんの発症や流行を予防するため、成人を対象に風しん、麻しん風しん混合予防接種の費用の一部助成を継続して行います。

接種対象者

町内に住所があり、次に該当し予防接種を希望する人
○昭和41年4月2日から平成8年4月1日生まれの人(平成27年度中に20～49歳になる人)で、特に
☆妊娠を希望している人
☆妊婦の配偶者および同居の家族
※ただし、21歳から24歳で麻しん風しん混合(MR)または風しん4期接種済みの人は除きます。

実施場所

次頁の【別表】予防接種委託医療機関一覧をご覧ください。
接種を希望する人は、事前に医療機関に予約のうえ接種してください。

接種期間

4月1日～平成28年3月31日

接種内容と費用助成額

一人1回、どちらかのワクチンを接種するもので、次の費用を上限として町が負担します。

なお、上限を超えた分については自己負担となります。

▽風しん(単抗原) 3000円

▽麻しん風しん混合(MR) 4700円

※生活保護世帯の人は全額町が費用を負担します。

※償還払い(医療機関で全額支払った接種費用を後からお返しする)は行いません。

予診票

予診票は、各医療機関の窓口で発行します。
ただし生活保護世帯の人は、保健センターの窓口で予診票を交付しますので、保健センターまでお越しください。

予防接種を受けた後の注意

▽女性は、接種後少なくとも2カ月間の避妊が必要です。

▽風しんの感染や風しんの予防接種によって既に免疫を持っている人が再度接種を受けても、副反応が起こるなどの問題はありません。

また、麻しんワクチンを2回以上受けたことのない場合は、風しんと麻しん予防の観点から麻しん風しん混合ワクチン(MR)を選択することをお勧めします。

【別表】予防接種委託医療機関一覧(地域別、50音順)

接種を希望する人は、事前に医療機関に連絡をして予約をしてください。

地域	医療機関名	所在地	電話番号	風しん(単抗原)	麻しん風しん混合	地域	医療機関名	所在地	電話番号	風しん(単抗原)	麻しん風しん混合
一関	阿部内科クリニック	一関市竹山町	23-2918	○	○	一関	昭和病院	一関市田村町	23-2020		○
一関	一関中央クリニック	一関市中央町	21-1222		○	一関	すがわら皮膚科クリニック	一関市山目	33-2332	○	○
一関	一関病院	一関市大手町	23-2050	○	○	一関	千葉内科医院	一関市山目	25-3211	○	○
一関	いとう脳神経内科	一関市上坊	21-8200	○	○	一関	寺崎内科胃腸科医院	一関市青葉	23-6211	○	○
一関	岩手クリニック一関	一関市旭町	21-5111		○	一関	中里クリニック	一関市石畑	32-5888	○	○
一関	岩手県立磐井病院	一関市狐禅寺	23-3452	○	○	一関	中野内科循環器科クリニック	一関市山目	33-2311	○	○
一関	岩手病院	一関市山目	25-2221	○	○	一関	氷室内科医院	一関市青葉	23-3185		○
一関	及川内科胃腸科クリニック	一関市宇鳴神	31-3131	○	○	花泉	誠信堂医院(小児科)	花泉町涌津	82-3434	○	○
一関	小野寺内科循環器科	一関市末広	23-5600	○	○	花泉	袋医院	花泉町花泉	82-3316	○	○
一関	笠原耳鼻咽喉科医院	一関市五代町	23-4916	○	○	東山	ひがしやま病院	東山町松川	48-2666	○	○
一関	桂島医院	一関市駅前	21-8883	○	○	大東	一関市国民健康保険猿沢診療所	大東町猿沢	76-2020		○
一関	菊池医院	一関市銅谷町	23-7100	○	○	大東	岩手県立大東病院	大東町大原	72-2121	○	○
一関	木村消化器内科	一関市三関	21-1311	○	○	千厩	岩手県立千厩病院	千厩町千厩	53-2101	○	○
一関	こいわ耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック	一関市山目	33-2117		○	前沢	下河辺胃腸科クリニック	前沢区長禮	0197-41-3761	○	○
一関	西城医院	一関市舞川	28-2393	○	○	前沢	たかはし内科胃腸科クリニック	前沢区二十人町	0197-41-3883		○
一関	西城病院	一関市八幡町	23-3636	○	○	前沢	千田内科クリニック	前沢区向田	0197-47-4571	○	○
一関	齊藤産婦人科医院	一関市中央町	23-6946	○	○	前沢	美希病院	前沢区古城	0197-56-6111	○	○
一関	佐藤胃腸科内科医院	一関市山目町	23-9678	○	○	水沢	板倉小児科医院	水沢区福吉町	0197-22-3922	○	○
一関	さとう小児科医院	一関市桜木町	23-4020		○	水沢	奥州病院	水沢区東大通り	0197-25-5111	○	○
一関	産婦人科・野田	一関市宇沢	23-0608	○	○	-	-	-	-	-	-

「運動」と「こころの健康」を重点的に 町の健康づくり計画「健康ひらけずみ21」から

本年度、町では健康づくり計画「健康ひらけずみ21」の中から「身体活動・運動」と「こころの健康」の2つに重点をおいて取り組んでいきます。

【身体活動・運動】 ウォーキングを生活に取り入れよう

健康に良い運動とは、毎日の生活の中で小まめに歩いたり、軽い運動を楽しむことです。健康づくりに適した身体運動で最も基本的なものがウォーキングです。歩数計を使い、はじめのうちはいつもより1000歩多く歩くことを目標にし、少しずつ歩数を増やしていきましょう。目安として10分多く歩くこと、約1000歩増えることとなります。気楽に無理なく、長く続けることが重要です。

【こころの健康】 睡眠で1日の疲れをリセット

こころの健康にとって大切なことはストレスをうまく解消することです。自分なりのストレス解消法を持ちましょう。休養には疲労を回復し、ストレスを解消するはたらきがあります。睡眠は健康に欠くことが

表1 健康づくりのための睡眠指針
～快適な睡眠のための7か条～

- ① 快適な睡眠でいきいき健康生活
- ② 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター
- ③ 快適な睡眠は自ら創り出す
- ④ 眠る前に自分なりのリラクセス法
- ⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- ⑥ 午後の眠気をやりすごす
- ⑦ 睡眠障害は、専門家に相談

できないもので、毎日睡眠して疲労とストレスを回復するのが私たちの本来の姿です。皆さんが快適な睡眠が得られるよう、睡眠指針(表1)などを紹介しながら健康教室を開催します。

◎健診を受けましょう
本年度の各種健診の申し込みを保健推進員を通じて取りまとめます。対象となっている健診を受診し、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



菅原 七海ちゃん



千田 碧葉くん

「夜は必ず仕上げ磨きをしています。飲み物はお茶だけで、おやつはせんべいなどです。」

「寝る前に必ず仕上げ磨きをして、おやつは甘いものではなくせんべいなどで、お茶を飲んでます。」

