

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種

津市に住民登録がある下記の対象者は接種についてかかりつけ医に相談しましょう。

対象

過去に1回も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがなく、以下の条件に当てはまる人

- 次の表の生年月日に当てはまる人
- 今年度の対象者(対象となるのは1回限り)

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
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日以前の生まれの人

※対象者には、案内通知を郵送しました。なお転入した人、案内通知が届かない人は、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせください。

- 接種日当日に60～64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人

接種期間 来年3月31日(火)まで

接種回数 1回

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額 2,500円 ※生活保護受給者は、自己負担額の免除がありますので、必ず「生活保護受給証明書」を医療機関に提出してください。

接種時の持ち物 健康手帳、予診票、保険証など住所が確認できるもの

※定期接種の対象にならない65歳以上の人には費用助成の制度があります(過去に1回でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した人は対象外)。

MR(麻しん・風しん)第1期・第2期とDT(ジフテリア・破傷風)第2期のご案内

対象者は県内の協力医療機関で受けましょう。

MR第1期 公費負担の対象年齢は1歳以上2歳未満

MR第2期 今年度の対象者は平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれまでの人(保育園や幼稚園などの年長児に相当する年齢の人)で、公費負担の接種期間は来年3月

31日(火)まで

DT第2期 公費負担の対象年齢は11歳以上13歳未満

※予診票がない人は各保健センターへお問い合わせください。

- **麻しん**…「はしか」とも呼ばれ、肺炎・中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症するといわれています。
- **風しん**…麻しんと似た症状が出て3日程でおさまりますが、脳炎などの合併症を引き起こすこともある病気です。

- **ジフテリア**…喉の奥に、偽膜と呼ばれる膜ができ、窒息することもあります。
- **破傷風**…土の中にいる菌が傷口から体の中に入ることとで感染します。菌の出す毒素により、けいれんを起こすことがあります。

津市第2次健康づくり計画より

早寝・早起き・朝ごはん で すてきな1日をはじめましょう

生活リズムが夜型の人は朝ごはんを食べない傾向がみられます

朝ごはんを毎日食べる割合は全年代84.1%ですが、20歳代は65.9%と若い年代で低くなって

います。また、就寝時刻が遅くなるにつれて朝ごはんを食べる割合は低くなります。元気な毎日を過ごせるように、生活リズムを整えて、朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝ごはんのいいところ



脳が活性化する

朝の脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると脳が活性化され、集中力がアップします。

元気にスタートできる

一日の中で一番体温が低いのが朝です。朝ごはんを食べると体温が上昇し、元気に活動ができます。

からだの調子を整える

朝ごはんを食べると、腸が活発に動いて、便秘解消になります。

