

## 麻しん(はしか)にご注意ください!

現在、海外で麻しんが流行しており、国内での感染も報告されています。麻しんは感染力が強く、重症化リスクも高い感染症です。

### ◆予防は、2回のワクチン接種が最も有効

定期接種対象者は、1歳児と小学校入学前の1年間(年長児相当)の幼児です。

長期療養を必要とする病気や新型コロナウイルス感染症の流行のため、定期接種期間に接種ができず延期していた人も定期接種の対象となる場合がありますので、健康づくり課へご相談ください。

い。

また、定期接種対象外の場合でも、麻しんの罹患や予防接種歴が明らかでない人は、全額負担となりますが予防接種を検討しましょう。

### ◆主な症状は、発熱、発しん、咳、鼻水、眼球結膜の充血など

麻しんが疑われる時は受診前に、医療機関に電話などで連絡し、その指示に従ってください。感染拡大防止のため、マスクを着用し、公共交通機関の利用は可能な限り避けてください。

## 津市健康マイレージ事業に参加しませんか

**対象** 市内に在住・在勤・在学の19歳以上

**申請受付期間** 来年3月8日(金)まで

### 参加方法

①自分に合った健康づくりに取り組んで自己申告で20ポイントためる。

#### 取組一覧

- 自分の目標を立てて健康づくりを続ける。(1日1ポイント)
- がん検診、健康診査などを受ける。(1回10ポイント)
- 市の事業や地域の活動に参加する。(1回5ポイント)

②健康ポイントシート(健康づくり課・各保健センター・保険医療助成課で配布)に記入し、同課へ提出する。または津市健康マイレージ事業ホームページの申し込みフォームから申請する。(期間内1人1回限り)

※申請後、三重県内のマイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼントします。さらに抽選で50人にサオリーナ個人使用回数券や津市自慢の特産品などをプレゼントします。詳しくは津市ホームページをご覧ください。



## 日本脳炎予防接種のご案内

対象者は体調の良い時に予防接種を受けましょう。予診票がない人は母子健康手帳で予防接種歴を確認の上、各保健センターへお問い合わせください。

※平成17～21年の積極的勧奨差し控えにより、日本脳炎の1期(3回)、2期(1回)の予防接種を完了していない人は、対象年齢によって、特例で定期予防接種として受けることができますので、各保健センターへお問い合わせください。

接種回数		対象
1期初回	2回	生後6カ月以上7歳6カ月未満
1期追加	1回	
2期	1回	9歳以上13歳未満

日本脳炎ウイルスは豚の体内で増え、豚の血を吸った蚊に人が刺されることで感染します。蚊に刺されないよう気を付けるとともに、予防接種を受けましょう。

## 津市オンライン妊産婦相談

自宅から安心して助産師、保健師へ相談することができる「マタニティくらぶ☆オンラインっ津」を実施しています。開催日や申込方法など詳しくは、津市ホームページをご覧ください。

**対象** 妊婦または産後1カ月頃までの産婦とその家族

