

# 乳児のB型肝炎ワクチン(定期接種)が 10月1日から始まります

**対象者** 津市に住民票があり、平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満の人 ※母子感染予防のために抗HBs人免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は健康保険が適用されるため、定期接種の対象外となります。(任意の予防接種における自己負担額の払い戻しはありません)

平成28年度の対象者には9月下旬から順次、予診票を郵送します。既に接種した人にも送られる場合があるので、母子健康手帳などで接種

回数をご確認ください

**接種期間** 標準的には生後2カ月から生後9カ月まで。定期予防接種の対象になるのは1歳に達するまでの間

**接種回数** 3回

**接種間隔** 標準的には27日以上の間隔を置いて2回接種した後、1回目の注射から139日以上の間隔を置いて3回目を接種

**自己負担額** 無料(接種対象期間に限る)

**接種場所** 県内の協力医療機関



## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

9月は「健康増進普及月間」です。高齢化や社会環境の変化などに伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加しています。

これらの生活習慣病は、毎日の過ごし方と深く関わりがあります。これからの生活を、より元気で楽しく、また自分らしく送れるよう、これまでの生活習慣を見直して、自分に合った健

康づくりを実践しましょう。

《健康的な生活を送るためのコツ》

- ♪ 毎日10分の運動を ～苦しくならない程度のはや歩きを～
- ♪ 1日プラス70gの野菜を ～トマトなら半分、温野菜もお勧めです～
- ♪ 禁煙で健康寿命をのばそう ～さらに禁煙で肌の美しさや若々しさも保てます～

## 9月はがん征圧月間 10月は乳がん月間

今年度の津市のがん検診は7月から始まっていますが、皆さんはもう受診されましたか？

がんは、日本人の2人に1人がかかると言われています。しかし、早期に発見し、早期に治療すれば、90%以上が治る病気です。「健康だから大丈夫」「忙しい」「面倒」と思わずに、自覚症状がない今こそ、自分のため、大切な人のためのがん検診を受けましょう！



## 結核予防週間 9月24日～30日

「体がだるい」「咳が治らない」などの症状はありませんか？

風邪かなと思うような症状が続いたら結核かもしれません。早めに医療機関を受診しましょう。

結核は、国内で年間2万人以上が新たに発症している感染症で、過去の病気ではありません。きちんと薬を飲めば治る病気なので、早期に発見し、治療を始めることが大切です。