





予防接種を計画的に受けましょう

令和2年度定期予防接種対象年齢

(期間：令和2年4月～令和3年3月)

下表の  および  は、予防接種法で定められた定期予防接種の対象者です。病気にかかりやすい時期を考慮して定められた期間(標準的な接種期間)である  の期間中にできるだけ接種を受けましょう。

定期予防接種対象年齢		2	3	6	7	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
予防接種の種類		カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ
ヒブ(インフルエンザ菌b型)																											
小児肺炎球菌																											
B型肝炎																											
結核(BCG)																											
ジフテリア(D)・百日せき(P)・破傷風(T)・ポリオ(IPV)【DPT-IPV、DPT、IPV】																											
ジフテリア・破傷風【DT】第2期																											
麻疹・風しん混合【MR】																											
水痘																											
日本脳炎	平成19年4月2日生～																										
	平成19年4月2日～平成21年10月1日生	<p>(特例措置) 平成22年3月31日までに日本脳炎第1期の予防接種が終了していない人は、生後6カ月～7歳6カ月に至るまでの間または9歳以上13歳未満で未完了分の予防接種を定期接種として行うことができます。 7歳6カ月～9歳未満は対象外となります。</p>																									
		<p>(特例措置) 予防接種実施規則により平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた人は1期については20歳未満までの間、2期については9～20歳未満までの間に定期接種として接種ができておられます。</p>																									
ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)																											

- 上記のうち、 は、生年月日の範囲を表しています。
- ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)予防ワクチンについて、平成25年に厚生労働省の通知により、積極的な勧奨(個別通知)を控えています。希望者は有効性とリスクを理解した上で接種することができますので、医師にご相談ください。ワクチンの副反応については調査中です。
- 長期にわたり療養を必要とする疾病で厚生労働省令で定めるものにかかったなど、特別の事情があり予防接種を受けることができなかつたと認められる人について、特別な事情がなくなった日から起算して2年間、定期予防接種の対象となります。ただし、ヒブは10歳に達するまで、小児肺炎球菌は6歳に達するまで、BCGは4歳に達するまで、4種混合(DPT-IPV)は15歳に達するまでが年齢上限となります。
- 接種スケジュールなど詳しくは最寄りの保健センターにお問い合わせください。

塩分はひかえめにしましょう

塩分の取り過ぎは、高血圧症の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなるといわれています。

生活習慣病の発症を予防するために目標とする量は、1日に男性では7.5g未満、女性では6.5g未満です。毎日のちょっとした工夫で減塩生活を実践しましょう。

- 麺類のスープは残そう
- 食塩相当量の多いものは控えよう

塩分ひかえめ、
だいじやに。

- 汁物は具たくさんにしよう
- かつおや昆布のだしを効かせよう
- 酸味・香辛料・香味野菜を取り入れよう
- 減塩・低塩食品を利用しよう

表示を見てみよう

令和2年4月から食品パッケージに「食塩相当量」が記載されることになりました。

栄養成分表示	
エネルギー(熱量)	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g