

# 保健センターだより

令和3年12月発行

第67号

＝編集と発行＝  
白河市中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原313  
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】

<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】

[kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp](mailto:kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp)

## ～子どもの予防接種はお済みですか～

4月からの入園・入学等に備えて、まだ済んでいない予防接種を受けましょう。忘れがちな予防接種をいくつかご紹介します。それぞれの予防接種には接種期限がありますので、計画的に受けましょう。

### 麻しん風しん

○第1期：1歳～2歳未満（1回）

○第2期：小学校就学前の1年間（1回）

※令和3年度第2期対象者：平成27年4月2日生～平成28年4月1日生

⇒令和4年3月31日までが接種期限です。

麻しん風しんは合計2回接種します。1回では十分な免疫ができませんので、必ず2回接種するようにしましょう。

### 日本脳炎

○第1期：生後6か月～7歳6か月未満（3回）

○第2期：9歳～13歳未満（1回）

標準的には、第1期は3歳～5歳、第2期は小学4年生で接種します。また、平成17年度～21年度の積極的勧奨の差し控えにより、接種する機会を逃してしまった方を対象に、特例制度があります。

### 特例制度の対象者

①平成19年4月1日までに生まれた方

20歳になるまで、第1期、2期両方の接種を受けることができます。

②平成19年4月2日～21年10月1日までに生まれた方

第1期の接種が完了していない方は、第2期の接種期間（9歳～13歳未満）の間に不足回数分を接種することができます。ただし、7歳6か月～9歳未満の間は定期接種の対象外となりますのでご注意ください。

### 二種混合（ジフテリア・破傷風）

○対象年齢：11歳～13歳未満（1回）

標準的には小学6年生で接種します。幼児期に受けた三種混合（四種混合）ワクチンの免疫力を高める大事な予防接種です。

### おたふくかぜ（任意接種）

○対象年齢：1歳～小学校就学前の3月31日まで（1回）

（令和4年4月小学校就学予定の方なら、令和4年3月31日まで）

1回目の接種費用を無料としています。発病は3歳～6歳が多いので、3歳より前に接種しましょう。

# 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を知っていますか？

- **どんな病気？**：主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。階段や坂道で息が切れる、咳やたんが長引くなどの症状があります。
- **進行すると？**：少し動いただけで息切れし、日常生活もままならなくなり、携帯用酸素ボンベで酸素を補充し続ける必要があります。
- **予防のために**：喫煙をしている方で、息切れや咳・たんの症状がある方は、風邪だと思いつまらずに、早めに呼吸器科を受診しましょう。  
そして、**禁煙**することが重要です！

☆簡単な肺機能検査が出来ます。興味のある方はご相談ください！



参考：スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省)ウェブサイト

連絡先 成人健康係 ☎ 0248-27-2114

## フレイル予防でいきいき健康生活！

フレイルとは、年をとって体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。放置することで要介護状態になることもあります。 早めの予防で健康長寿を目指しましょう！

### フレイルかも？当てはまったら要注意！

- 体重が半年前より減ってきた
- 疲れやすく、何をするにも面倒だ
- 体を動かすことが減った
- 歩く速度が遅くなってきた

### フレイル予防のための3つの柱 (参考：飯島勝矢氏 フレイル予防ハンドブック)

#### ① 栄養：食・口腔機能

- 肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。よく噛んで、バランスよく食べましょう。
- かかりつけの歯科医をもち、定期的に受診しましょう。

#### ② 身体活動：運動 (例：ウォーキング・階段の使用で筋力低下予防)

#### ③ 社会参加：趣味活動・ボランティア・就労など



## 【新型コロナワクチンの追加接種 (3回目接種) について】

12月から新型コロナワクチンの追加接種 (3回目接種) が開始されます。

### ◆対象者

新型コロナワクチンの2回目接種完了から8か月以上経過した18歳以上の方

### ◆交差接種について

1、2回目に接種を受けたワクチンと異なるワクチンを接種することができます。  
(例 1、2回目⇒ファイザー、3回目⇒モデルナ)

### ◆5歳～11歳の方への新型コロナワクチン接種

5歳～11歳の方の接種を、早ければ来年2月から行います。5歳～11歳の方の感染状況、諸外国の対応状況を踏まえ、ワクチンの安全性・有効性が確認された時点で、国の方針に基づき実施します。高齢者、一般の方の1、2回目接種と同様に事前に意向調査を行い、接種日時のお知らせを送付する予定です。

【お問い合わせ先】新型コロナワクチン接種コールセンター

☎ 0120-567-343 対応時間 午前9時～午後5時 ※平日のみ