

保健センターだより

令和7年 11月発行

第93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

～救急車・救急医療を正しく利用しましょう～

救急車や救急外来は、救急救命や重症救急患者など、緊急度の高い患者さんの搬送や治療を行うためのものです。

軽症の方が利用すると、本当に必要な方への対応の遅れや救急隊・医療機関の負担増加に繋がります。

限りある医療資源を守るため、判断に迷ったときは、下記の相談ダイヤルにお電話ください。

看護師などの専門の相談員が対応し、受診すべきかの相談や適切な医療機関、緊急の場合には直接、救急車の要請を行うこともできます。

また、健康に関する相談や、必要な時に専門の医療機関を紹介してくれる《かかりつけ医》を持つことも大切です。



～判断に迷ったときには相談ダイヤルへ～



福島県救急電話相談

#7119 または 024-524-3020

（24時間・365日）

- ・看護師や相談員が相談に対応します。
- ・緊急を要する場合、そのまま救急車を要請します。

福島県子ども救急電話相談

#8000 または 024-521-3790

（18:00～8:00・365日）

- ・対象者は15歳未満の子どもさんの保護者等になります。

毎年 11月第3水曜日は世界 COPD デーです！

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

たばこの煙を原因とする生活習慣病です。肺に炎症が起こり、組織が壊れたり、気道が狭くなることで、呼吸がしづらい・息切れを感じる・咳やたんが出るなどの症状があります。

・予防するために

たばこを吸わないこと【禁煙】や、周囲の人のたばこの煙を吸わないこと【受動喫煙防止】が大切です。

・症状があったらどうしたらいい？治療はできるの？

上記の症状がある場合は、早めに呼吸器科やかかりつけ医を受診しましょう。

治療を受けることで息切れなどが楽になり、体を動かしやすくなります。また、症状の進行を遅らせて重症化を防ぐことができます。



☆簡単な肺機能検査が出来ます。興味のある方、ご相談ください！

参考：福島県 健康づくり推進課発行 COPD 普及啓発チラシ

連絡先 健康増進課成人健康係（中央保健センター）TEL 0248-27-2114

～お子さん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。

麻しん風しん混合

○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7年度第2期対象者：平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
→令和8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。



日本脳炎の特例制度について

平成17年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた、20歳未満の方で、日本脳炎の接種回数(1期3回、2期1回)のうち未接種分を規定の期間内であれば無料で接種が受けられます。

四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）

○第1期：生後2か月～7歳6か月未満（4回）

★四種混合ワクチンの販売中止に伴い、当該ワクチンで接種を完了できない場合は、接種の方法が変更となります。

「ヒブワクチンの接種回数によらず、五種混合ワクチンを用いて接種を完了することができます。」（ただし、五種混合ワクチンの接種にあたっては、直前接種した四種混合ワクチンとの接種間隔が定められた日数を満たすようにご注意ください。）

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。

こどもの予防接種について
詳しくはこちら →



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8年4月に小学校就学予定の方は、令和8年3月31日までが接種期限です。

※白河市では、おたふくかぜの罹患歴がなく、1回も接種を受けていない方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。

インフルエンザをはじめとした、さまざまな感染症が流行する時期となりました。
手洗いうがいなど、基本的な感染対策を心がけ、体調を整えましょう。