保健センターだより

令和８年 11 月発行　第９９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～

救急出動件数は年々増加し、今後も増えていくことが見込まれます。増加に伴い、救急車が現場に到着する時間も伸びています。救急車は地域の限られた資源であり、救急車を呼ぶ必要がないケースでの利用や病気・怪我の症状が軽い人が利用することで、緊急性の高い症状の人や重症者への対応が遅れてしまうことがあります。

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～



#7119 または
024-524-3020
（毎日、24 時間）

#8000 または
024-521-3790
（毎日、午後６時～翌朝８時まで）

●対象者は夜間、急に具合が悪くなったお子さん（15 歳未満）の保護者等になります。

～使える時間もわかる「AED マップ」を登録しましょう～

街中でよく見かける AED（自動体外式除細動器）。
しかし、せっかく場所を知っていても、夜間や休日は建物が閉まっていて使えないケースがあることをご存じでしょうか。
万が一の時に、「鍵がかかっていて入れない！」という事態を防ぐため、厚生労働省も推奨する「全国 AED マップ」をぜひご活用ください。
設置場所だけでなく、【利用できる時間帯】までスマホで一目でわかります。
命を救うのは、あなたの一歩です。QR コードからホームページにアクセスしてみましょう！

福島県内の AED 設置状況
のホームページ

AED

日本全国 AED マップ
～全国の AED 設置場所を地図で共有～



～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～

麻しん風しん混合



〇第１期：１歳～２歳未満（１回）
〇第２期：小学校就学前の１年間（１回）
※令和８年度第２期対象者：令和２年４月２日～令和３年４月１日生まれ
⇒**令和９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。

二種混合（ジフテリア・破傷風）

〇対象年齢：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。

日本脳炎

こどもの予防接種について詳しくはこちら →

〇第１期：生後６か月～７歳６か月（３回）
〇第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１８ 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。

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、基本的な感染症対策を心がけ、体調を整えましょう。

～帯状疱疹ワクチン定期接種の助成について～

生涯一度限りの費用助成となり、対象の方には４月に個別通知を送付しています。

〇接種期限：令和９年３月３１日(水)
〇自己負担額：【生ワクチン】　2,500 円
【組換えワクチン】13,000 円（２回分）

帯状疱疹ワクチンについて詳しくはこちら →

※組換えワクチンの接種は２回です。接種期限内に終了するためには、１回目の接種を遅くても１月３１日までに接種してください。（２月以降になった場合、２回目は全額自己負担での接種となります。）