

お済みですか？

## お子さんの 予防接種



予防接種法に基づく予防接種は接種できる期間（公費で接種ができる期間）が定められています。母子健康手帳で接種履歴を確認し、お済みでない予防接種は期間内に接種を受けてください。なお、接種時には住所地である大口町発行の予防接種予診票が必要です。



予防接種の種類	回数	対象者（対象期間）
ロタウイルス感染症	ロタリックス 2回	出生24週0日後まで
	ロタテック 3回	出生32週0日後まで
BCG	1回	生後1歳未満
B型肝炎	3回	生後1歳未満
四種混合	4回	生後2か月から7歳半未満
ヒブ	接種開始時期により異なる (生後7か月までの開始で4回)	生後2か月から5歳未満
小児用肺炎球菌		
麻しん風しん(MR) ※1	1期 1回	1期…1歳から2歳未満
	2期 1回	2期…H29.4.2からH30.4.1生(年長児相当)
水痘	2回	1歳から3歳未満
日本脳炎 1期 ※2	1期 3回	7歳半未満
日本脳炎 2期 ※2	2期 1回	9歳以上13歳未満(小学4年生に通知済)
二種混合 ※1	1回	11歳以上13歳未満(小学6年生に通知済)
ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん)	3回	小学6年生から高校1年生相当の女子 およびキャッチアップ接種対象者

※1 MR2期・二種混合は、**令和6年3月31日**までに接種してください。

※2 日本脳炎：平成15年4月2日から平成19年4月1日生まれで1期、2期の接種が終了していない方は20歳未満まで接種できます。

## 成人男性の風しん抗体検査・予防接種



**対象者** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方で  
令和元年度から令和4年度に抗体検査を受けていない方

**実施期間** **令和6年3月31日**まで

無料クーポン券を紛失された方は再発行できます。健康課に申請してください。(持ち物：運転免許証など本人確認できる書類)

(大口町ホームページより申請書をダウンロードし、郵送による申請も可能です。)

## 高齢者 肺炎球菌ワクチン予防接種



**令和5年度の定期予防接種対象者** ※ただし、過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を接種したことがある方は除きます。

65歳となる方 昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生

70歳となる方 昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生

75歳となる方 昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生

80歳となる方 昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生

85歳となる方 昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生

90歳となる方 昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生

95歳となる方 昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生

100歳となる方 大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

**接種期限** **令和6年3月31日**まで

なお66歳以上の方で、過去に「23価肺炎球菌ワクチン」接種の費用助成をうけたことがない方は、任意予防接種費用助成制度があります。詳しくは健康課へお問い合わせください。

今月の健康俳句 お百度の 石段望の 月明り 桑原 聡子  
今月の健康川柳 月高く 話し尽きない 秋の夜 吉田 雄亮  
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

# 楽しく健康的な人生を!

## ～アルコールとの付き合い方～

年末年始になると新年のお祝いムードからお酒を飲む機会や量が増えがちです。新型コロナウイルス感染症の流行で、不安やストレスを抱え、今までよりもお酒を飲む時間が長くなった、以前より飲む量が増えたということはありませんか？ アルコールの正しい知識をもち、上手に付き合いましょう。

### ◆適量を知りましょう

「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度。  
※女性は男性の半分、顔が赤くなりやすい方は少なめに。

#### 純アルコール約20gの目安量

ビール【5%】

中瓶1本  
500ml



日本酒【15%】

1合  
180ml



ワイン【14%】

1/4本  
180ml



焼酎【25%】

0.6合  
110ml



#### アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8  
例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

缶チューハイの 純アルコール量 の目安	アルコール度数	1 缶 (350ml)	1 缶 (500ml)
	3%	8.4g	12g
	5%	14g	20g
	9%	25.2g	36g

← アルコール適量の目安

□当たりのよいアルコール飲料には  
ご注意ください！

### ◆適正飲酒の10か条

1. 談笑し、**楽しく飲む**のが基本です
2. 食べながら、**適量範囲でゆっくり**と
3. 強い酒、**薄めて**飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は**休肝日**
5. **やめようよ** きりなく長い**飲み続け**
6. 許さない 他人(ひと)への**無理強い・イッキ飲み**
7. アルコール **薬と一緒に危険**です
8. 飲まないで **妊娠中と授乳期**は
9. 飲酒後の**運動・入浴 要注意**
10. 肝臓など **定期検査**を忘れずに

出典：(社)アルコール健康医学協会



自分の体を知って体力UP!

# 体組成測定・健康講座のお知らせ

体組成とは、筋肉・脂肪・骨・水分など、からだを構成する組成分のことです。体重計に乗るのと同じように体組成計に乗るだけで測定でき、からだについて詳しく知ることができます!

	体組成測定	講座
12月11日(月)	午前の部 午前9時30分から	10時から11時30分頃
	午後の部 午後1時30分から	2時から3時30分頃

※詳しい時間はお申し込みの際にお伝えします

対象 大口町にお住まいで18歳以上の方

場所 ほほえみプラザ 1階 多目的室

内容 体組成測定と結果説明、簡易体力測定、ロコモチェック

定員 20名程度(定員になり次第受付終了) ※要予約

申込み期限 12月8日(金)まで

申込みおよび問合せ先 健康課 ☎94-0053



高齢者と障がい児・者の総合相談窓口

## 大口町地域包括支援センター便り

### 「バリアフリー」と「ユニバーサルデザイン」

みなさんがよく耳にする「バリアフリー」や「ユニバーサルデザイン」という言葉についてどんなイメージがありますか?

「バリアフリー」とは人を隔てたり、行動を妨げたりする障壁(バリア)を無くした状態をあらわします。「ユニバーサルデザイン」は、ユニバーサル「普遍的な、全体の」という言葉のとおり、「すべての人のためのデザイン」を意味し、年齢や障がいの有無にかかわらず、すべての人が利用できるようにデザインされたものです。

あなたのまわりにあるバリアフリーとユニバーサルデザインの例

#### ①エレベーター

誰もがボタンを押しやすいように低い位置にボタンが設置されています。また、目の不自由な方にもわかりやすいように押しボタンの周りには点字が配置されています。エレベーター内の鏡は車いすの向きを変えなくても出入り口を確認できるように設置されています。

#### ②多目的トイレ

車いすの方や排泄機能に障がいのある方、赤ちゃんを連れた方などのために通常のトイレに比べ広めに空間をとり、さまざまな設備が設置されています。

#### ③駅の点字ブロック、ホームドア

駅のホームに点字ブロックが設置されています。目の不自由な方や車いすの方、お子さんが誤って線路へ転落したりしないようにホームドアの設置が増えています。

#### ④歩道など

段差のない歩道やスロープを設置し車いすが通りやすく、誰もが安全に移動しやすいユニバーサルな町づくりが進められています。

地域包括支援センターでは、高齢者、障がい児・者の総合相談を受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

#### 問合せ先

大口町地域包括支援センター  
障がい者基幹相談支援センター

☎94-2227