



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（定期接種対象：令和2年8月1日以降生まれのお子さん）	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（保健センターにて接種）	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3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…H26.4.2からH27.4.1生（年長児相当）
水痘	2回	1歳から3歳未満
日本脳炎※2	1期 3回	7歳半未満
	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

※1 MR2期・二種混合は、令和3年3月31日までに接種してください。

※2 日本脳炎：①平成11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。②平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれで第1期を7歳半までに接種できなかった場合、9歳以上13歳未満に限り接種できます。

### ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）

※ 現在、子宮頸がんワクチンの接種を積極的にはお勧めしていませんが、定期接種を中止するものではありません。ワクチン接種の有効性および安全性等を十分理解した上で、接種を希望される方には予診票を交付しますので健康生きがい課へご相談ください。詳しい情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省 子宮頸がん予防ワクチン

検索



## 高齢者 肺炎球菌ワクチン予防接種

令和2年度の定期接種対象者 ※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30年4月2日生～昭和31年4月1日生

85歳となる方 昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生

70歳となる方 昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生

90歳となる方 昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生

75歳となる方 昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生

95歳となる方 大正14年4月2日生～大正15年4月1日生

80歳となる方 昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生

100歳となる方 大正9年4月2日生～大正10年4月1日生

接種期間 **令和3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」接種の費用助成を受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。詳しくは健康生きがい課へお問い合わせください。

# 糖尿病を予防しましょう!



## 糖尿病ってどんな病気?

「糖尿病」とは、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。ブドウ糖は私たちが生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。血液中のブドウ糖の割合を「血糖値」といい、血糖値が必要以上に高くなった状態が慢性的に続くのが「糖尿病」です。糖尿病を放置しておくと、目に障害をおこす「糖尿病網膜症」、腎臓に障害をおこす「糖尿病性腎症」、神経に障害をおこす「糖尿病性神経障害」といった合併症を引き起こします。

## 糖尿病の検査って?

自覚症状が出にくい糖尿病は、検査をしないとわからない場合が多い病気です。進行する前に検査をしましょう。

年に一度受診する特定健康診査で「血糖値」や「HbA1c」に着目しましょう。

	基準範囲	保健指導(生活習慣の改善が必要)	要受診(医療機関への受診が必要)
空腹時血糖 (mg / dL)	99 以下	100 以上	126 以上
HbA1c (%)	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上
随時血糖 (mg / dL)	139 以下	140 以上	200 以上

## 糖尿病を予防するために

### その1 身体活動量を増やす

#### 有酸素運動

身体全体の筋肉を使って動いてみましょう!  
▷散歩▷ラジオ体操 など



#### 筋トレ

有酸素運動に加えて筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を取り入れましょう!  
▷スクワット  
▷腹筋 など



#### バランス運動

バランス運動は、「立つ」、「歩く」といった基本的な動きをサポートしてくれます!  
▷片足立ち▷四つ這いバランス など



### その2 食事を見直す

■基本はバランスのよい食事 エネルギーや栄養素バランスの整いやすい和食がオススメです。麺類や丼ものといった一品料理でもたんぱく質と野菜をプラスしてバランスをよくしましょう。

■朝ごはんをちゃんと食べる 朝食を食べなかった場合、1日の総エネルギーが少なくても、かえって昼食、夕食時に高血糖を引き起こしてしまいます。毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を食べることが大切です。

■一口目は野菜! 食物繊維を含む食品(野菜やきのこ、海藻類)から食べ始めると食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。野菜ジュースを活用する場合は甘くないものを選びましょう。

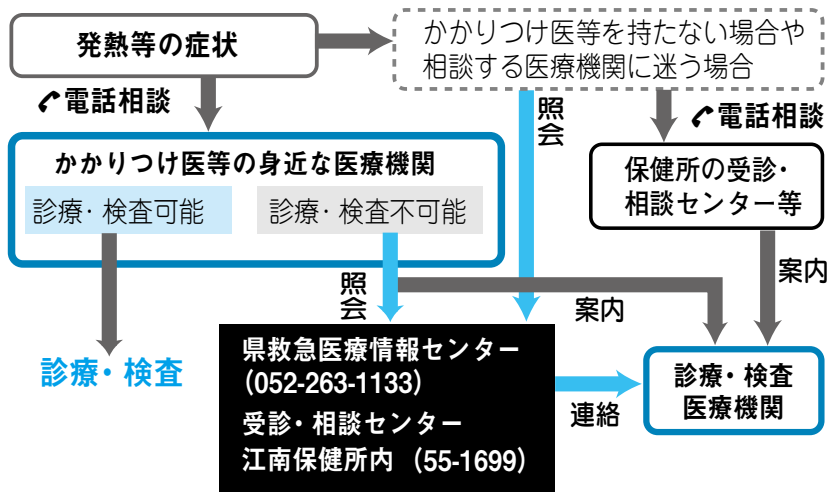
■ゆっくり食べる 早食いは食べすぎの原因となり、急激な血糖値の上昇を招き、すい臓に負担をかけます。1回20~30分程度を目安にしましょう。

■間食をしない 間食をすると血糖値の高い状態が続き、インスリンを分泌するすい臓に大きな負担がかかります。ケーキ等の甘いものや清涼飲料水といった間食はできるだけ控えめに。

新型コロナウイルス感染症の疑い  
症状がある時の相談について

発熱症状等、新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医を持たない方や受診することを迷う方は、「受診・相談センター」(江南保健所内 ☎ 55-1699)か、愛知県救急医療情報センター(☎ 052-263-1133)にご相談ください。

県救急医療情報センターを加えた発熱患者らの診療・検査の流れ



【65歳以上の方対象】PCR検査費用の一部助成について

感染症にかかると重症化しやすい高齢者の方を対象に、新型コロナウイルス感染症のPCR検査の費用の一部を助成します。

対象 チェック表でご確認ください。

費用 5,000円(助成は一人あたり年度内に1回)

検査機関 医療法人医仁会 さくら総合病院

受付期間 1月12日(火)から3月31日(水)まで

申込みおよび問合せ先 健康生きがい課 ほほえみプラザ1階 ☎ 94-0051

チェック表

あなたは、次の項目すべてに該当しますか？

- 大口町に住所がある。
- 65歳以上である。
- 無症状であり、濃厚接触者ではないがPCR検査を受けたい

はい

いいえ

現在、発熱などの症状がありますか？



はい

いいえ

まずは、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医を持たない方や受診することを迷う方は、以下にご相談ください。

◆受診・相談センター 江南保健所内 ☎ 55-1699

◆愛知県救急医療情報センター ☎ 052-263-1133

大口町新型コロナウイルス感染症に係るPCR検査事業の対象になります。検査を希望される方は、健康生きがい課 ☎ 94-0051 にお電話ください。