



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）
□タウウイルス感染症（定期接種対象：令和2年8月1日以降生まれのお子さん）	□タリックス 2回	出生24週0日後まで
	□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：特例対象者①（平成7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。特例対象者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。

## 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および今年度に抗体検査を受けていない方

**実施期間** **令和3年3月31日**まで

令和2年4月に無料クーポン券を郵送しています。紛失された方は再発行できます。健康生きがい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、印かん）  
（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



**今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

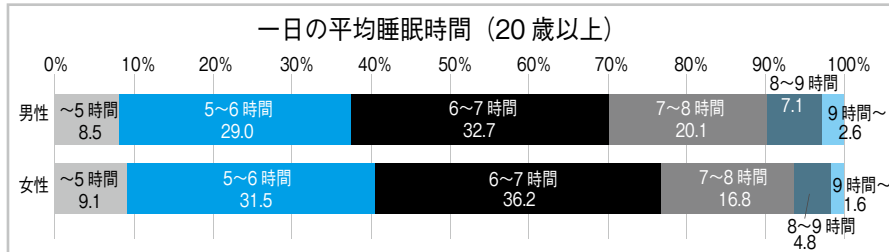
**接種期限** **令和3年3月31日**まで

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。詳しくは健康生きがい課へお問い合わせください。



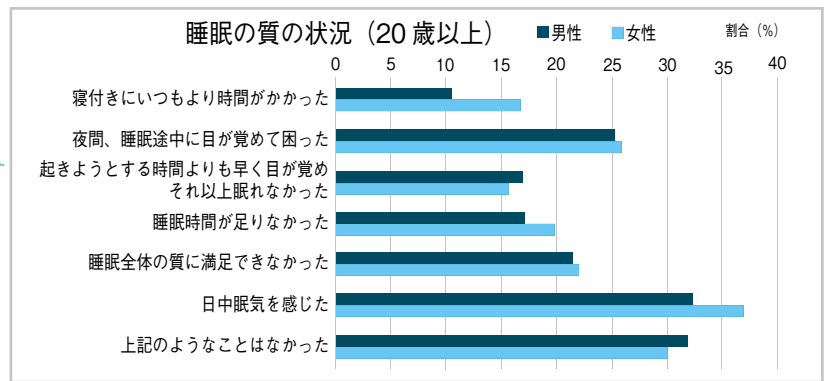
## 睡眠と生活習慣

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスクにつながります。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けてみましょう。



一日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高くなっています。6時間未満の者の割合は、男性37.5%女性40.6%となっています。

睡眠の質の状況について、「あなたはこの1か月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか」という問いに対し、「日中眠気を感じた」と答えた方が最も多くなっています。



### 寝不足が続くと太る…!?

一日10時間たっぷり眠った日に比較して、寝不足(4時間睡眠)をたった二日間続けただけで、食欲を抑えるホルモンであるレプチンの分泌は減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリンの分泌が増えるため**食欲が増大**するといわれています。

### 必要な睡眠時間はどのくらい?

個人差はあるものの必要な睡眠時間は6~8時間と考えられます。しかし、必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって健康になるわけではありません。年齢を重ねると睡眠時間が少し短くなることは自然であり、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。

### 健康づくりのための睡眠のポイント

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを!

◎適度な運動をする 入眠を促進し、中途覚醒を減らすことができます。

◎しっかりと朝食をとる 朝の目覚めを促します。日本の中学生・高校生を対象にした研究では朝食を欠食する頻度が多いほど入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、不眠を訴える割合が多いことが示されています。

就寝前のこれに注意!

× 激しい運動や夜食の摂取 入眠を妨げます。

× 寝酒 アルコールは入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。

× 就寝前のカフェイン摂取や喫煙 コーヒー、緑茶等に含まれるカフェインはもちろん、たばこに含まれるニコチンにも比較的強い覚醒作用があります。就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取、就寝前1時間以内の喫煙は避けましょう。



睡眠について、自らの工夫だけでは改善しないと感じたときには、早めに専門家に相談しましょう。