



## 成人男性の風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんが感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

風しんの予防接種は現在予防接種法に基づき公的におこなわれています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。そのため令和4年2月28日までの3年間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は無料(公費)で抗体検査を受けることができ、十分な抗体がないと判断された方は無料(公費)で予防接種を受けることができます。

### 【対象者】 大口町在住で以下に当てはまる方

**昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ**の男性で抗体検査を受けていない方

令和3年4月に再度、無料クーポン券を郵送します。

有効期限は令和4年2月28日までです。まだ風しん抗体検査を受けていない方はお手持の無料クーポン券を利用し抗体検査を受けてください。

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。

(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。)

昭和37年4月2日から  
昭和54年4月1日生まれの  
男性の皆さん！  
風しん抗体検査は  
お済みですか？

### 【実施手順】

抗体検査を受ける

抗体検査の結果	抗体価が高い
	抗体価が低い

→ 風しんへの抵抗力があります。定期予防接種の対象にはなりません。

→ 風しんの抗体が不十分です。  
定期予防接種 (MR ワクチン) を受けてください。

### 【実施場所】 医療機関および健診機関

※抗体検査については、大口町の国民健康保険の方は特定健康診査、社会保険の方は会社での事業所健診で受けられる場合があります。事業所健診での検査を希望される方は勤務先にお問い合わせください。

※風しんの抗体検査および予防接種の実施が可能な医療機関は厚生労働省ホームページ「風しん抗体検査・風しん第5期定期接種受託医療機関」をご覧ください。

【持ち物】 無料クーポン券・本人確認ができる書類 (運転免許証、マイナンバーカードなど)・風しんの抗体検査の結果 (予防接種をうける場合)

かかりつけ医を持ちましょう！

病床数200床以上の病院で、他の医療機関等からの紹介状(診療情報提供書)なしに初診で受診した場合、初診料とは別に、各病院で定めた「選定療養費」が必要となり、窓口での医療費負担が多くなる場合もあります。「ちよっと具合が悪いか？」と感じた時は、まずは、お近くのかかりつけ医(開業医)を受診しましょう。

尾北医師会管内で初診時選定療養費が必要な医療機関

(令和3年4月現在)

江南厚生病院	5500円
総合大山中央病院	2750円
さくら総合病院	16500円

### 初診時選定療養費について

医療機関の機能分担の推進を目的として「初期の治療は地域の医院・診療所(かかりつけ医)で、高度・専門医療は病院(200床以上)でおこなう」という厚生労働省により制定された制度です。



## 令和3年度 歯科健康診査のお知らせ

### ◆ 妊婦歯科健康診査

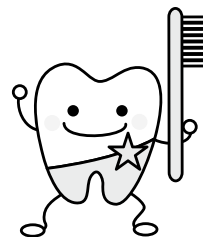
対象者 大口町にお住まいで、妊娠中の方  
実施期間 4月1日(木)から令和4年3月31日(木)  
費用 無料

### ◆ 歯周病予防健康診査

対象者・実施期間等が変更になりました

対象者 大口町にお住まいで、**20歳**から74歳(S22.4.2～H14.4.1生)になる方  
実施期間 **6月1日(火)**から令和4年3月31日(木)  
費用 500円 ※無料クーポン券対象者は無料で受診できます。  
＜無料クーポン券対象者＞ クーポン券は5月下旬ごろに送付予定です。

20歳	H12.4.2からH13.4.1生	30歳	H2.4.2からH3.4.1生	40歳	S55.4.2からS56.4.1生
50歳	S45.4.2からS46.4.1生	60歳	S35.4.2からS36.4.1生	70歳	S25.4.2からS26.4.1生



### ◆ 後期高齢者歯科口腔健診

実施期間が変更になりました

対象者 大口町にお住まいで、75歳以上(S22.4.1以前生)の方  
実施期間 **6月1日(火)**から令和4年3月31日(木)  
費用 無料

#### 大口町の歯科健診が受診できる医療機関

下記の医療機関へ直接お申込みください。

大口歯科	☎95-3745	丹羽歯科	☎95-6655	本来堂デンタルクリニック	☎96-0817
オーシマ歯科	☎95-6166	藤本歯科医院	☎81-4321	もみの木歯科	☎95-3939
さくら総合病院 口腔外科	☎95-6711	舟橋歯科クリニックCT インプラントオフィス	☎95-7100	ライフデンタル クリニック	☎95-0046

#### 高齢者と障がい者の総合相談窓口

## 大口町地域包括支援センター便り



足腰が心配だけど、  
元気に歩きたいわ 😊

### 高齢者の皆さん

- その人らしく過ごすことができるように出前講座や教室、サロンなど交流できる場の紹介
- 介護や福祉サービスの紹介と申請のお手伝い など

学校や仕事での困りごとを  
相談したい。 😊

### 障がい者・障がい児とご家族の皆さん

- 障がい者に関するサービスや制度の紹介と利用のお手伝い
- 障がい者の理解促進のための講演会や出前講座
- 同じような悩みを持つ方の語り合いの場の紹介 など

お気軽にご相談  
下さい。

電話・ご自宅での  
相談もできます！

### 高齢者のご家族の皆さん

- 在宅サービス等相談受付からサービス開始までのお手伝い (福祉用具、住宅改修、日常生活用品、制度外サービスなどの紹介) など



家族だけでは介護が大変。  
どうしたらいい？ 😊

### 地域の皆さん

- 高齢者や障がい者の方に対する、虐待や詐欺などの対応相談 (成年後見制度などの紹介・利用)
- 見守り訪問 など

近所で気になる家庭がある  
んだけど…。 😊



大口町地域包括支援センター「こむぎなな」  
地域の皆さんの日常生活の困りごとや相談を受け、必要なサービスや支援をご紹介します。ひとりでは悩まないで困ったときは大口町地域包括支援センターへ一度ご相談ください。

相談および問合せ先 大口町地域包括支援センター 大口町下小口七丁目21番地 ☎ 94-2227

4月は新年度のはじまり。  
新しい環境での生活に緊張  
やストレスを溜めすぎない  
ようにしましょう。



# 高血圧を予防しましょう！

## 高血圧ってどんな病気？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の壁にかかる圧力のことです。血圧は食事や運動、ストレス、気温の変化などさまざまな要因で変動します。安静時に血圧が慢性的に高くなった状態を「高血圧」といいます。高血圧になると、血管に常に強い力がかかるため、全身の血管にダメージを与えます。

血圧 130mmHg = 水を 1.7m 押し上げる圧力  
この圧力が太さ 8mm の血管にかかっています



## チェックしてみましょう！

当てはまるものがある人は **要注意** です！

- 血圧が 130/85mmHg 以上   
  家族に高血圧症の人がいる   
  65 歳以上   
  喫煙   
  肥満  
 濃い味付けのものが好きだ   
  野菜をあまり食べない   
  運動をあまりしない   
  ストレスを感じやすい

高血圧には自覚症状がほとんどありません。毎日の血圧測定を習慣化し、自分の血圧を知りましょう！

## 高血圧を予防するために

### ●塩分は控えめにしましょう

塩分をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。日本の食生活では、しょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。減塩調味料を使うことや風味づけに香味野菜を使うなど、工夫しながら薄味でもおいしく食べましょう。

食塩摂取量の目標 (1 日)    男性 7.5g 未満    女性 6.5g 未満

食品に含まれる塩分量の目安		減塩のコツ		
1g	2g	3g	4g	5g
ポタージュ 1杯 塩分 1.2g	たくあん 2切れ (20g) 塩分 1.5g	天丼 1人前 塩分 4.1g	きつねうどん 1人前 塩分 5.3g	
ハム 3枚 塩分 1.5g	カレーライス 1人前 塩分 3.3g	にぎり寿司 1人前 (しょうゆ込み) 塩分 5.0g		
あじの開き 小 1枚 (60g) 塩分 1.2g	梅干し 1個 (10g) 塩分 2.0g	塩ざけ 1切れ (40g) 塩分 3.5g		
味噌汁 1杯 塩分 1.5g	カップ麺 1個 (100g) 塩分 5.5g			

**減塩のコツ**

- 新鮮な食材を用いる    食材の持ち味で薄味の調理
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する  
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる
- 外食や加工食品を控える    目に見えない食塩が隠れている
- 具だくさんの味噌汁とする    同じ味付けでも減塩できる
- むやみに調味料を使わない    味付けを確かめて使う
- つけものは控える    浅づけにして、できれば少量に
- めん類の汁は残す    全部残せば 2~3g 減塩できる
- 低塩の調味料を使う    酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります  
日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」 「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

### ●野菜をたっぷり食べましょう

野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには体内からナトリウムを排泄しやすくし、血圧を下げる働きがあります (持病がある方は主治医にご相談ください)。野菜料理は毎食 1 皿以上食べるようにしましょう。生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が減り、食べやすくなります。1日当たり小鉢で 5 杯程度を目安に食べましょう。

### ●適度な運動をしましょう

生活の中で散歩やウォーキング、ストレッチなどの全身を使う有酸素運動を無理のない範囲でおこないましょう。