

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（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		
麻疹風しん（MR）※1	1期 1回	1期…1歳から2歳未満
	2期 1回	2期…H27.4.2からH28.4.1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
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4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。

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令和2年度に抗体検査を受けていない方

実施期間 **令和4年2月28日**まで

令和3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）
（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3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31年4月2日生～昭和32年4月1日生	85歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
70歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生	90歳となる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
75歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生	95歳となる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
80歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生	100歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生

接種期限 **令和4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。

今月の健康俳句 入目受け 影の大きく 蜻蛉過ぐ 桑原 聡子
今月の健康川柳 原色を 着こなす妻が 若さ見せ 天野 信和
※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。また、コロナ禍で「宅呑み」の機会が増え、時間やアルコールの量に制限なく飲みながら過ごす時間が増えていませんか？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。

Q. お酒は身体にいい？わるい？

A. 飲み方しだいで身体にとってよくも悪くもなります！適量が大事。

「節度ある適度な飲酒」は純アルコールにして1日約20g程度であるとされています。顔が赤くなりやすい方は少なめに。女性は男性の半分が適量とされています。

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	63g

← アルコール
適量の目安

口当たりのよいアルコール飲料にはご注意ください！

■ 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。そのため、食事と一緒にゆっくりと飲みましょう。



■ 週に2日は休肝日を

お酒の飲みすぎは肝臓にだけ影響するわけではありません。実は、習慣的な多量の飲酒はメタボリックシンドロームに関わる高血圧・脂質異常症・高血糖に参与している場合があります。さらに糖尿病や認知症、がんの原因にもなるといわれています。1週間に2日は休肝日にするなど飲まない日をつくりましょう。

■ 自身の体質にあった適量のお酒でよりよく楽しみましょう！

おつまみにするなら・・・手軽なスナック菓子や揚げ物よりも、たんぱく質やビタミン類、食物繊維を含む食品を選んでみてはいかがでしょうか。

枝豆、サラダ、あさりの酒蒸し、煎り大豆、冷ややっこ、棒棒鶏、温野菜、ごぼうのきんぴら、青菜のごま和え、キャロットラペ、コールスロー、シジミスープなどなど

- ◎ビタミンB6…脂肪肝の予防に作用する。特に鶏肉やマグロ、牛レバーなどに多い。
- ◎タンパク質…炭水化物よりも刺し身や焼き魚などをおつまみにしてバランスアップ。
- ◎ビタミンB1…お酒に含まれる糖質の代謝に必要。玄米や大豆食品も酒のアテに。
- ◎ナイアシン…アルコールの分解に必要なビタミンの一種。ナッツ類に豊富。
- ◎ビタミンC…お酒で失われる体内のビタミンCは飲酒後の柑橘類摂取で補おう。

