

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
B C G	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…H28.4.2からH29.4.1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・5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5年3月31日**までに接種してください。

※2 日本脳炎：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。

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5年3月31日**まで

令和4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4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32年4月2日生～昭和33年4月1日生
70歳となる方 昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
75歳となる方 昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
80歳となる方 昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生

85歳となる方 昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
90歳となる方 昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
95歳となる方 昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
100歳となる方 大正11年4月2日生～大正12年4月1日生

接種期限 **令和5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。

楽しく健康的な人生を!

～アルコールとの付き合い方～

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がちです。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。

Point 1 休肝日をつくる

週2日以上、連続して休肝日をとるのが理想的です。休肝日は、お酒以外の趣味などリフレッシュの時間にしましょう。 **コツ** 飲酒量や休肝日などを記録して飲み方を確認してみましょう。

Point 2 目安を守りゆっくり楽しむ。適量を守ることが大事!

「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言われています。

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	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!

Point 3 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。



Point 4 強いお酒は薄める

肝臓や胃腸を守るためにも、ウイスキーや焼酎などアルコール度数の高いお酒は薄めます。

コツ 飲む前、飲んでいる間にアルコール以外の水分補給も忘れずに!

アルコールには利尿作用があり、喉が渴いたからとお酒を飲んでも水分補給にはなりません。逆に脱水症状のリスク上昇の恐れがあります。



水割り
お湯割り
ソーダ割り



ロック
+ 普通の水



ストレート

Point 5 寝酒や深酒はしない

寝る2時間前までに切り上げて気分が良くなる程度の「ほろ酔い」でストップを。寝酒は、深い眠りを妨げるので避けましょう。

ZOOM（ライブ配信）を使った日本福祉大学「関わりからひも解く シン・ファミリー（両親）学級」のご案内

日時および講座内容

▼12月10日（土） 子ども同士の関わり「乳幼児期の人間関係による発達」（教育・心理学部教授 伊藤シゲ子さん）

▼12月24日（土） 親になることとは、家族との関わり「親性の発達と家族機能との関わりについて」（看護学部准教授 大橋幸美さん）

▼1月22日（日） 仕事との関わり「育児期の家族生活と仕事生活―ジェンダーの視点から―」（社会福祉学部教授 末盛慶さん）

▼1月29日（日） 地域との関わり「地域の子育て支援について」（教育・心理学部教授 渡辺 顕一郎さん）

※いずれも午前10時から正午

対象 妊娠期のカップルやご家族、子育てや講座内容に興味のある方

受講料 無料

定員 各回100名程度

申込み 各講座開催1週間前まで、

申込は二次元コードから（申込時

アンケートあり）

問合せ先 健康生きがい課 ほほえみプラザ1階

94-0051



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



障がいのある方の働き方

令和3年3月に、企業や自治体などが障がい者手帳所持者を雇用しなければならぬ割合（法定雇用率）が引き上げられ、障がいのある方の求人は増える傾向にあります。また、雇用契約を結ぶ障がい者施設の利用や、各種相談窓口も整備され、障がいのある方の働き方が変わりつつあります。今回は、障害福祉サービスや各種相談窓口について紹介します。

【障害福祉サービス】

①就労移行支援、就労定着支援

◎障害者総合支援法に基づき、障がいや難病のある方の福祉サービスの一つで、役場窓口で申請手続きをします。

◎事業所の訓練メニューに取り組み、適性に合った就労を目指します。

◎就職後に職場定着のサポートがあります。

②就労継続支援（A型・B型）

◎①と同じく福祉サービスの一つで、役場窓口で申請手続きをします。

◎A型は雇用契約を結び最低賃金が保証されます。

◎B型は雇用契約を結ばない

ため体調と折り合いをつけつつ働く事が可能で、作業の成果として工賃が支払われます。



【各種相談窓口】

①ハローワーク（公共職業安定所）

◎面接の練習やマナー講座、合同面接会など障がいに精通した指導官がサポート

◎ジョブコーチ（職場内外の支援環境を整える人）の支援があります。

②障害者就業・生活支援センター

◎「尾張北部障害者就業・生活支援センター ようわ」が窓口での相談、職場・家庭訪問等を実施しています（扶桑町の総合福祉センター内にあり）。

◎就業面では、職場実習のあっせんなどハローワークや他の支援機関との間をつなぐサポートをしています。

◎生活面では、生活リズムや健康管理に関する助言のほか、住居・年金など生活設計に関する助言などもおこないます。

③大口町地域包括支援センター

大口町では、地域包括支援センター内の相談支援事業所で、適切な支援機関へつなぐお手伝いをしています。町内で積極的に採用を進めている企業や、ここでは紹介しきれなかった支援機関とも連携をとってサポートしています。個人情報に配慮し相談できますのでご利用ください。

問合せ先

大口町地域包括支援センター

94-2227

おおぐち福祉会ホームページもご覧ください。

