

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
四種混合または五種混合	4回	生後2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…H30.4.2からH31.4.1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	2回もしくは3回(接種開始 年齢により異なる)	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7年3月31日**までに接種してください。

※2 日本脳炎:平成16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。

※3 ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん): 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は、**令和7年3月31日**までに接種してください。

お済みですか？

成人から高齢者の予防接種



予防接種の種類	対象者	接種費用	実施期間
成人男性の風しん 抗体検査・予防接種	昭和37年4月2日～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5年度に抗体検査を受けていない方	無料 ※無料クーポン券を紛失された方は再発行できます。健康課に申請してください(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)。	令和7年 2月28日 まで
高齢者肺炎球菌 ワクチン予防接種	①65歳の方 ②60歳から65歳未満の方で、心臓・腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(身体障害者手帳1級相当)	2,000円 (町民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、事前申請で無料)	65歳 (66歳の誕生日の前日まで接種可能)
高齢者 インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60歳から65歳未満の方で、心臓・腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(身体障害者手帳1級相当)	1,200円 (町民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、事前申請で無料)	令和7年 1月31日 まで
新型コロナウイルス 感染症		2,000円 (町民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、事前申請で無料)	令和7年 3月31日 まで

今月の健康俳句 秋暑し かけっこ玉入れ 体育館 安藤 克典

今月の健康川柳 世の中は 運ではないと 子に諭し 吉田 雄亮

※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～

年末年始はいつもよりもお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？お酒は飲み方を間違えてしまうと、悪酔いや場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。

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。

◆適量を知りましょう

「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度。

※女性は男性の半分、
顔が赤くなりやすい方は少なめに。

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！

アルコールの分解速度には個人差があります。

前夜に深酒をすると翌朝でも飲酒運転になってしまう可能性もあるため注意しましょう！

飲酒運転した理由は、「出勤のため二日酔いで運転してしまった」、「時間経過により大丈夫だと思った」などですが、翌日に車を運転する予定があれば、それを考慮した飲酒時間、飲酒量を心がけることが重要です。

夜遅くまで飲酒した場合、翌朝には体内にアルコールが残っている可能性がありますので、車の運転は控えましょう。

出典：警察庁ホームページ

◆適正飲酒の10か条

1. 談笑し、**楽しく飲む**のが基本です
2. 食べながら、**適量範囲でゆっくり**と
3. 強い酒、**薄めて**飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は**休肝日**
5. **やめようよ** きりなく長い**飲み続け**
6. 許さない 他人(ひと)への**無理強い・イッキ飲み**
7. アルコール **薬と一緒に危険です**
8. 飲まないで **妊娠中と授乳期は**
9. 飲酒後の**運動・入浴 要注意**
10. 肝臓など **定期検査**を忘れずに



出典：(社)アルコール健康医学協会