

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してください。なお、接種時は母子健康手帳と大口町の予防接種予診票が必要です。予診票を紛失された場合は、母子健康手帳をご持参のうえ、健康課で再発行の申請をしてください。

感染症 (予防接種) の種類	接種回数	対象者および接種期間
麻しん風しん (MR) ※1	第1期1回	1歳から2歳未満
	第2期1回	年長児 (H31.4.2からR2.4.1生まれ) ※接種期限は令和8年3月31日まで
ジフテリア・破傷風 (二種混合)	第2期1回	11歳以上13歳未満 (標準的な接種期間: 11歳から12歳) 毎年4月、小学6年生に予診票を送付しています。
日本脳炎	第1期初回2回 第1期追加1回	生後6か月から90か月 (7歳半) に至るまで (標準的な接種期間: 1期初回は3歳から4歳、1期追加は4歳から5歳)
	第2期1回	9歳以上13歳未満 (標準的な接種期間: 9歳から10歳) 毎年4月、小学4年生に予診票を送付しています。 ※特例対象者 (H17.4.2からH19.4.1生まれ) で、第2期まで (計4回) の接種が終了していない方は、20歳未満まで接種ができます。
ヒトパピローマウイルス感染症 (HPV)	3回 (9価のワクチンに限り、15歳未満に接種開始する場合は2回)	①小学6年生から高校1年生相当の女子 (H21.4.2からH26.4.1生まれの女子) ②キャッチアップ対象者 (H9.4.2からH21.4.1生まれの女性) で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上接種し、3回の接種が未完了の方。 ※①の高校1年生および②の対象者は、令和8年3月31日までが接種期限です。接種開始から完了までに約6か月の期間が必要です。
ロタウイルス感染症 (ロタリックスかロタテックどちらか一方)	ロタリックス…2回 ロタテック…3回	ロタリックス 出生6週0日後から24週0日後まで ロタテック 出生6週0日後から32週0日後まで
B型肝炎	初回2回 追加1回	生後1歳未満
結核 (BCG)	1回	1歳に至るまで (標準的な接種期間: 生後5か月から8か月未満)
ヒブ感染症	初回3回 追加1回	生後2か月から5歳未満
小児の肺炎球菌感染症	(接種開始月齢により回数異なる)	
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ感染症 (四種混合または五種混合)	第1期初回3回 第1期追加1回	生後2か月から90か月 (7歳半) に至るまで
水痘	2回	1歳から3歳未満

※1 令和6年度第1期対象者 (R4.4.2~R5.4.1生) と第2期対象者 (H30.4.2~H31.4.1生) で未接種の方も定期接種として受けられます。(ワクチン供給不足による接種期間延長措置)

今月の健康俳句 息子らの 初めての畑 芽成る 渡辺 すみ子 今月の健康川柳 何事も 手早くすませ 老いの知恵 日比野 文子
※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。



「いのち」をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。

9月は食生活改善月間です

食事をすることは単に栄養をとることだけでなく、「コミュニケーション」の場としても大切です。家族や仲間と、会話をしながら、ゆっくり食事の時間を過ごしましょう。

ご存知ですか…

わたしたちが1日に食べている野菜の量は

男性 260g
女性 251g

※令和5年国民健康・栄養調査
(20歳以上の全国平均値)

1日の目標量は350g！

足りないうちは…

あと1皿分(約100g)です！

野菜を食べると、
体に起きるイイこと

シャキシャキして、よく噛んで
食べる必要があるものが多い

▽食べ過ぎを防ぐ(肥満防止)。

▽脳の活性化につながる。

▽虫歯予防に役立つ。

食物繊維が多く含まれている

▽腸内環境を整える作用があり便秘予防に役立つ。

ビタミンが多く含まれている

▽のどや鼻、目などの粘膜を適度なうるおいで保ち、風邪の予防に役立つ。

▽肌をツヤツヤに保ち、日焼けした肌の回復にも役立つ。



大口町HP
お手軽に作れる
簡単レシピ

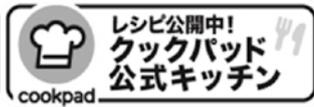


野菜たっぷりレシピはこちら

あいち健康チャレンジ公式キッチン



または



「もやし」でプラス1皿

大豆もやしを使うと
「よく噛む1品になります」



- ①水で洗う。
- ②樹脂加工のフライパンに入れる。
- ③フライパンの底にうっすら溜まるくらいの水を入れる。
- ④フタをして、中火で3～4分加熱。
(③④の代わりに、洗ったもやしをビニール袋に入れて、200gなら電子レンジ600Wを1分×2回でもOK)

味付けは…

- ゆかり粉と和える→ゆかり和え
 - 塩昆布と和える→塩昆布和え
 - しょうゆ、かつお節をかける→おひたし
 - ゴマ油をかけ、キムチと和える→即席ナムル
 - 好みのドレッシングと和える→サラダ
- ※どれも、冷やして食べるのもおすすめです

「なす」でプラス1皿

皮は、ピーラーを使うとむきやすい！
ガスコンロを使わずに、
電子レンジで調理します。



- ①ヘタを除き、皮をむく。
 - ②一口大に切り、さっと水をかける。
 - ③耐熱皿になすを入れ、油(サラダ油・オリーブ油)を少々ふりかけて油をなじませる。
 - ④ラップをかけ電子レンジ600Wで1～2分加熱。
- ★油をたくさん使わないでもやわらかく仕上がります。

味付けは…

- かつお節、しょうゆと和える→焼きなす風おひたし
(すりおろした生姜や、生姜チューブを入れると美味)
 - 好みのドレッシングと和える→サラダ
 - ツナ缶やカニカマと一緒にマヨネーズで和える→洋風サラダ
 - ポン酢と和える→かんたん酢の物
 - キムチと和える→即席ナムル
- ※冷やして食べるのがおすすめです

令和7年度 大口町がん検診等のお知らせ

■ 検診の対象者・検診費用 大口町にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象です。各検診は1年度1回の受診に限ります。2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。

検診の内容		対象者 年齢は令和8年3月末現在	集団検診の 自己負担金	個別検診の 自己負担金
胃がん検診	胃部レントゲン検査	20歳以上	1,500円	2,000円
	胃管内視鏡検査	40歳以上(和暦奇数年生まれ)		2,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	20歳以上	終了	500円
大腸がん検診	便検査(2日分)	20歳以上	500円	500円
子宮頸がん検診	医師による診察と子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性(和暦奇数年生まれ)※1	終了	1,000円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	35歳以上の女性(和暦奇数年生まれ)※1	終了	1,000円
	超音波検査	20歳以上の女性		1,000円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	500円	
骨密度測定	超音波によるかかとの骨密度測定	20歳以上	500円	

※1 無料クーポン券対象者は受診可能

がん検診を受けたい!

集団検診

※右記参照

受付を開始しています。

予約方法 / 電話・窓口

個別検診

(実施医療機関)

令和8年1月31日(土)まで

診療時間内に

実施医療機関へ

お申し込みください。

集団がん検診 申込み 健康課

実施場所 健康文化センター

※各検診とも定員になり次第受付を終了

※下記のいずれの日も大腸がん検診の申込みができます。

日程	9/4(木)	9/12(金)	9/24(水)
午前	胃がん検診	骨密度測定	前立腺がん検診
午後	前立腺がん検診	骨密度測定	

申込みおよび問合せ先 健康課 健康文化センター1階
☎94-0053

すっきり暮らすための **健康講座** ころとからだに潤いを

アロマケアで心とお肌に潤いを 精油の効果と家庭での楽しみ方



日時 **9月12日** 金

- 第1部 午前9時15分から10時(受付 午前9時から)
- 第2部 午前10時15分から11時(受付 午前10時から)

場所 健康文化センター1階 機能回復訓練室

講師 アロマセラピスト 塩屋紹子さん

対象者 大口町にお住まいの方

定員 各回20名程度(先着順)

持ち物 ハンドタオル・水分補給用のお茶

申込みおよび問合せ先 健康課 健康文化センター1階 ☎94-0053

参加無料
要申込

