

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（R2.4.2からR3.4.1生まれ）※接種期限は令和9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（H18.4.2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）	小学6年生から高校1年生相当の女子 （H22.4.2からH27.4.1生まれの女子） ※高校1年生は、令和9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 （接種開始月齢により回数異なる）	生後2か月から5歳未満
小児の肺炎球菌感染症		
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 石の間へ 尾から収まる 金魚かな 安藤 亮子 今月の健康川柳 寒い日の 頭はさらに 硬くなり 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。

8月31日は

やさいの日

「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、会話を楽しみながら、ゆっくり食事の時間を過ごしましょう。

野菜を食べると、体に起きるイイこと

シャキシャキとしていて、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。

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 268.6g** **女性 250.3g**
※令和6年国民健康・栄養調査（20歳以上の全国平均値）

一日の目標量は350g！

足りないのは…

あと1皿分（約100g）

「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くてもやわらかく仕上がります。



中サイズのなす
1本は100g

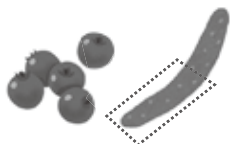
味付けは…

- 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！

「生野菜」でプラス1皿

加熱調理がなく、手軽です。



ミニトマト小5個 50g
きゅうり 1/2本 50g

味付けは…

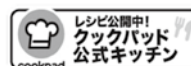
- ゆかり粉と和える→ゆかり和え
- 塩昆布と和える→塩昆布和え
- しょうゆ、マヨネーズ、かつお節をかける→おかか和え
- ゴマ油をかけ、キムチと和える→即席ナムル
- 好みのドレッシングと和える→サラダ

野菜たっぷりおすすめレシピはこちら

大口町 HP
お手軽に作れる
簡単レシピ



あいち健康チャレンジ公式キッチン



今できるがん対策は がん予防 + がん検診

日本人が生涯で
がんと診断されるのは…

男性 **61.1%** (2人に1人)

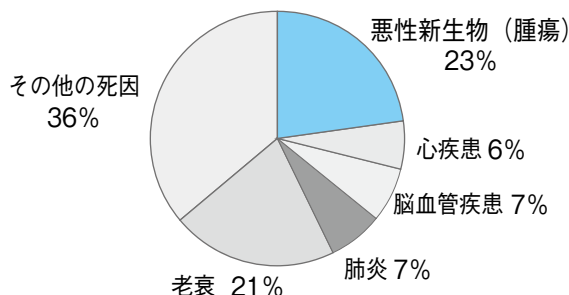


女性 **50.1%** (2人に1人)



データ：国立がん研究センターがん情報サービス
最新がん統計 (2023 年)

大口町の死亡原因で最も多いのはがん
(悪性新生物)



大口町の主な死因の構成割合 (令和6年)

データ：2024 年愛知県衛生年報
(第 20 表 死亡数、性・死因分類・保健所・市区町村別)

今すぐ始めよう！ がん予防のための「5 + 1 の健康習慣」

がんは誰しもかかる可能性がある病気といえますが、次の5つのがん予防方法を実践することで、がんになるリスクを減らすことができます。

1. 禁煙する

- ◎たばこを吸わない
- ◎他人のたばこの煙を避ける



2. 飲酒をひかえる

- ◎がん予防のためには、
お酒を飲まないことがベスト
- ◎飲まない人、飲めない人は
無理に飲まないようにしましょう

3. 食生活

- ◎減塩する
1 日あたりの食塩摂取量の目標
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満
- ◎野菜と果物を食べる
1 日あたりの目標 野菜を 350g 以上
果物を 200g 程度
- ◎熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

4. 身体を動かす

- ◎適度に運動する



5. 日常生活を活動的に

- ◎太りすぎ、やせすぎに注意
 - ◎BMI 値が下記の範囲内である
男性・女性ともに 21 ~ 25
- 【BMI 値の計算方法】
$$\text{BMI 値} = (\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$$



+ 感染対策

ウイルスや細菌の感染が原因となるがんの種類

B 型・C 型肝炎ウイルス ……肝がん
ヘリコバクター・ピロリ (ピロリ菌) ……胃がん
ヒトパピローマウイルス (HPV) ……子宮頸がん

感染したら必ずがんになるわけではありません。
検査や治療、予防接種 (子宮頸がんワクチン)
等適切な対応をとしましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防法」

集団がん検診

申込み 健康課 健康文化センター 1 階 ☎94-0053 実施場所 健康文化センター 1 階 多目的室					
検診の種類		胃 (X 線)	大腸	前立腺	骨密度
日 程	午前	●	●		
	午後		●	●	
9 月 17 日 (木)	午前				●
	午後				●
9 月 29 日 (火)			●	●	

運動トレーナーによる
骨を丈夫にする運動の紹介あり

がん検診も重要です
生活習慣に気をつけることですべてのがんを防ぎきることはできません。がん検診を適切な年齢、適切な受診間隔で受けて、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが、がんによる死亡を減らすために重要です。
町では、がん検診の費用を公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。詳しくは広報 6 月号または町ホームページをご確認ください。

受診方法

集団検診
※上記参照

予約受付中
健康課へ申込み(電話・窓口)

個別検診 (実施医療機関)
令和9年1月30日(土)まで

診療時間内に
実施医療機関へ直接申込み

※ 精密検査を含めて「一連のがん検診」として、がんの有無が確認できます。精密検査が必要であると通知された場合は、本当にがんがあるかを調べる必要があるため、必ず精密検査を受けましょう。

けんこう 健幸講座

対象者 大町町にお住まいの方
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

参加費
無料

8 月 5 日 (水)

夏休みチャレンジ講座と
同時開催だよ！

大人のための体力チェックチャレンジ！

～全身筋力・柔軟性・バランス力・歩行能力をチェックしよう～



健康運動指導士のワンポイントアドバイス付き

講師 健康運動指導士 持ち物 動きやすい服装・水分補給用の飲み物

申込み期間 7 月 4 日 (土) から 28 日 (火)

①午前 10 時 30 分から 11 時 15 分 ②午後 1 時 50 分から 2 時 35 分



◀ 申込み

残りわずか！
定員になり次第
締切

健康測定会

場所 健康文化センター 1 階 栄養指導室

◆体組成測定（素足で測定します）…体脂肪量・筋肉量を測定

※体組成測定のみ 17 歳以下は基礎代謝量や筋肉量の測定ができません。



◀ 申込み(要予約)

場所 健康文化センター 1 階 ロビー

○血管年齢測定……血流や脈拍を測定して推定血管年齢を測定

○ベンジチェック®……野菜を食べていますか？手のひらを機械にかざして推定野菜摂取量を測定

○最終糖化産物測定…体内の「老化物質(糖化度)」を測る検査

予約不要

女性の変化期をのりきる健幸講座 ～からだところをととのえるセルフケア～

◎女性ホルモンから見た自分の体の変化を知る

◎30歳代のプレ更年期から更年期後までの対処方法

時間 午後 1 時 30 分から 3 時 30 分 場所 健康文化センター 2 階 保健センター

講師 助産師・管理栄養士 持ち物 筆記用具

申込み期間 7 月 24 日 (金) から 9 月 2 日 (水)



◀ 申込み(要予約)

定員
20 名

女性限定！

9 月 9 日 (水)