

●年齢ごとの予防接種と予診票の送付時期

0歳(乳児) 【予診票】 赤ちゃん訪問で手渡し 【接種内容】 ▶ロタウイルス(3回)▶B型肝炎(3回)▶ヒブ感染症・肺炎球菌感染症(初回3回)▶四種混合1期(3回)▶結核(BCG) 	1歳 【予診票】 育児学級で手渡し(四種混合は1歳半健診で手渡し) 【接種内容】 ▶麻しん(はしか)・風しん1期 ▶ヒブ感染症・肺炎球菌感染症追加▶水痘(1・2回)▶四種混合追加 	
3歳 【予診票】 誕生月に郵送 【接種内容】 日本脳炎(初回2回) 	4歳 【予診票】 誕生月に郵送 【接種内容】 日本脳炎(追加) 	6歳(年長) ✦【予診票】 4～5月頃に郵送 【接種内容】 麻しん(はしか)・風しん2期 
9歳(小学3年生) 【予診票】 誕生月の翌月に郵送 【接種内容】 日本脳炎2期 	12歳(小学6年生) 【予診票】 4～5月頃に郵送 【接種内容】 二種混合 	13歳(中学1年生)※女子のみ 【予診票】 春～夏にかけて郵送 【接種内容】 HPV感染症(3回) 

今、VPDの多くが流行していないのは、みんながワクチン接種して感染症にかかりにくい環境を作っているから。予診票が手元に届いたときは、その時が効果の高い接種時期になりますので「いつか」ではなく「できるだけ早く」接種するように意識すると受け忘れ防止ができますよ。

健診結果を活用していますか？ 11月は糖尿病予防月間です

糖尿病とは？

糖尿病とは、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、高血糖が続いている状態をいいます。

糖尿病でも、血糖値がかなり高くなければ症状が現れないため、気付いた時には、全身の血管が傷つき、神経痛や網膜症、腎症などのさまざまな合併症を引き起こしていることもあります。

健診結果を活用していますか？

みなさんはご自身の健診結果を知っていますか？ 自覚症状が出にくいからこそ、体の状態を把握するために、健診結果を確認することはとても重要です。

市では、未治療者でHbA1c(※)が6.5%以上の場合、一度かかりつけ医に相談することをお勧めしています。

※HbA1c…過去1～2カ月間の血糖の状態を把握することができ、糖尿病の診断のための参考となります

血糖値を改善させる生活習慣のポイント

生活習慣の改善である程度、血糖値を改善することができます。下記のポイントをおさえて生活習慣を改善してみませんか。

- ①ごはんやパン、麺だけで簡単に食事を済ませない
- ②最初の5分はおかず(野菜や肉、魚)から先に食べる
- ③ゆっくりよくかんで食べる
- ④食事を抜かずに、1日3食決まった時間に食べる
- ⑤間食は1日1回、手のひら一つ分まで(午後3時前がお勧めです)
- ⑥アルコールは適量を守る(ビールなら500ミリリットル1本まで)
- ⑦今よりプラス10分体を動かす

健診結果で気になる点があれば、お気軽に健康づくり課までご相談ください。

【問い合わせ】
健康づくり課(☎41-3613)

特集 感染症対策 子どもの感染症とVPD

【問い合わせ】
健康づくり課(☎41-3608)



新型コロナウイルス感染症が世界中で流行したことで、私たちは感染症のことや予防についてこれまで以上に真剣に考えるようになりました。

た。感染症予防にはうがい手洗い、マスク着用などがありますが、最も効果が高いのがワクチン接種です。

ワクチンで防げる主な病気(VPD)

ワクチンで防げる病気のことをVPDといいます。世の中には、たくさんの感染症がありますが、予防のためのワクチンが開発されているVPDは限られています。

VPDは、感染力が強く、重症化すると命に

かかわるほどの病気です。また、治療法が確立されていないものが多いのも特徴です。だからこそワクチンで予防することがとても重要で、VPDの多くは接種の努力義務がある「定期接種」の対象になっています。

👉 VPDは何の略？ V(Vaccine＝ワクチン)P(Preventable＝防げる)D(Diseases＝病気)

主なこどものVPD		
水痘(水ぼうそう)	麻しん(はしか)・風しん	破傷風・百日ぜき・ポリオ・ジフテリア(四種混合) ※二種混合は破傷風・ジフテリア
HPV感染症(子宮頸がん)	B型肝炎	ロタウイルス感染症
結核(BCG)	ヒブ感染症	肺炎球菌感染症
新型コロナウイルス感染症(*1)	おたふくかぜ(*2)	インフルエンザ(*2)

*1 臨時接種…予防接種法で定める疾病のうち、まん延防止上緊急の必要があると認められた予防接種のこと。接種費用は全額無料

*2 任意接種…被接種者(または保護者)と接種医との相談によって判断し行われる予防接種。接種費用は全額自己負担。ただし、インフルエンザに限り、市では6カ月～中学生の子どもに対して接種費用を支援しています。詳しくは、健康づくり課までお問い合わせください

次はいつ何の予防接種があるだろう

ワクチンは、それぞれ接種できる期間、回数、間隔が決められています。さらに、免疫効果の持続とより強い免疫を定着させるため「標準的な接種年(月)齢」があります。

定期接種の対象者には、「標準的な接種時期」

に合わせて、予診票を個別郵送または手渡ししています。

せっかく接種するのであれば、効果が高く発揮されるように接種したいものですね。

9ページでは、いつ頃、どんな予防接種をするか、年齢別で紹介しています！参考にしてみてください。

