

肺炎球菌ワクチンで高齢者の肺炎予防

★ワクチン助成対象が65歳以上に拡大されます

70歳以上の方については、すでに助成をしていますが、県の補助により65歳以上の方についても助成することになりました。特に慢性疾患があり感染症などに注意が必要な方にお勧めします。

▼肺炎球菌とは

75歳死亡原因の第4位にある肺炎のうち、最も多い原因が肺炎球菌です。75歳以上では急激に死亡率が高くなります。

▼肺炎球菌ワクチンとは

肺炎球菌が原因の肺炎のうち、約80割に予防効果が期待できるとされています。肺炎球菌ワクチン接種は予防接種法に基づかない、任意の予防接種です。医師の説明を受け、十分に納得した上で接種を受けてください。通常5年程度有効（免疫が持続する）と考えられています。再接種の場合は、医師によくご相談ください。再接種は、前回の接種から5年以上経過している場合に、本助成事業の対象となります。

▼対象者

65歳以上の方（昭和22年4月1日までに生まれた方）

▼費用

無料

▼期間

平成24年3月31日まで

▼実施方法

医療機関に直接お申し込みください。

※予約によりワクチンを確保しますので、必ず予約をしてください。

▼実施医療機関

接種できる指定医療機関は左記にお問い合わせください。

① 保健福祉課

☎62・3166

② 肺炎球菌感染症コールセンター

0120・66・8910（平日午前9時～午後5時）

③ 福島県ホームページ

福島県感染・看護室肺炎球菌ワクチン

保健センター健康づくりグループ ☎62・3166

麻疹風しんの予防接種（2回目）を受けましょう

平成18年度より、接種回数が2回になりました。2回目の予防接種がまだの方は、接種期限までに忘れずに受けてください。

▼対象者

▽小学校入学前（年長児）の方

（平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ）

▽中学校1年生

（平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ）

▽高校3年生に相当する方

（平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ）

▽接種期限 平成24年3月31日

▽接種費用 無料

※期限を過ぎると自費接種となります。

▼どうして2回必要なの？

▽1回の接種で免疫を獲得できなかった子どもたちに免疫を与えます。

▽1回の接種で免疫を獲得したにもかかわらず、その後の時間の経過とともにその免疫の力が弱まった子どもたちに再び刺激を与え、免疫を強固なものにします。

※麻疹は、予防接種により発症や重症化を予防することが期待できます。

※予防票のない方は、保健センターで再交付します。

▼問 保健センター健康づくりグループ ☎62・3166

災害とこころのケアセミナー

3月11日の東日本大震災・原発事故から、1年が経過しようとしています。原発事故は程度の差こそあれ、私たちのこころの健康に影響を及ぼしています。さらに、長期化している状況は、先の見えない不安やちよつとしたことでイライラしたり、疲れやすくなったり、食欲低下あるいは亢進したり、こころや身体に様々な反応が現れることもあります。

こころのしくみを理解し、災害特有のものも含め、どのようなストレス反応があるのかを学びます。そして、自分や家族、友人などのこころのサインや変化に気づき、上手なこころのメンテナンスに役立てていただければと思います。

●こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちよつとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる。

●からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
- 食欲がなくなつて食べられなくなったり、逆に食べすぎしてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。

○日時 3月13日（火）午後2時～3時30分

○場所 保健センター

▼講演会内容

▽仮題 「災害とこころのケア」こころの上手なメンテナンス」

▽講師 コスモス通り心身医療クリニック院長

精神科医師 圓口博史先生

▼問 保健センター健康づくりグループ ☎62・3166