

3月1日(火)~7日(月)は 子ども予防接種週間です!



保護者の皆さん、子どもの予防接種は順調に進んでいますか?

赤ちゃんはお母さんから抵抗力をもらって生まれてきますが、生後12カ月ごろにはその力が自然に失われます。そのため、この時期を過ぎると子ども自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。

保育所・幼稚園、小学校、中学校に通うようになると外出の機会が増え、感染症にかかる可能性が高くなります。子ども自身がかかるだけでなく友だちや家族に感染し、周囲に広がりかねません。それを防止するため、予防接種で免疫をつけることが必要です。

接種対象年齢

接種するワクチン (予防する病気)	3カ月	6カ月	9カ月	1歳	5歳	10歳	15歳
BCG (結核)	■ 生後3~6カ月未満						
ポリオ (小児マヒ)	■ 生後3~90カ月						
百日咳・ジフテリア 破傷風	■ 1期 生後3~90カ月					■ 2期 (ジフテリア・破傷風) 11歳以上13歳未満	
麻疹 風しん(MR)			■ 1期 生後12~24カ月		■ 2期 幼稚園・保育所等の年長児	■ 3期 中学1年生相当	■ 4期 高校3年生相当
日本脳炎		■ 1期 生後6~90カ月				■ 2期 9歳以上13歳未満	

□ 法で決められている期間 (標準的な接種年齢を含む) ■ 標準的な接種年齢

「子どもの予防接種週間」期間中は、休日でも接種できる医療機関があります。かかりつけ医または子育て支援課までお問い合わせください。

麻疹風しん(MR)3期・4期は平成20年度から5年間実施しています。

注意点

予防接種は、子どもの体調に合わせて接種しましょう。それぞれ接種期間が限られているので接種期限を確認してください。該当者には予診票を送付しています。まだ接種されていない人は、早めに医療機関で接種しましょう。予診票を紛失した人・不明な点がある人はお問い合わせください。



4月からの入所・入園・入学に備えて必要な予防接種は受けていますか? 母子手帳を確認しましょう。

▶ お問い合わせ 子育て支援課 73-3016

子宮頸がん予防ワクチン 無料接種

2月から子宮頸がん予防ワクチンの無料接種が始まりました。

接種対象者(平成6年4月2日~平成10年4月1日生まれ)の女性には、健康課から通知を送付していますので、接種を希望する人は医療機関に予約をして接種してください。

この予防接種は任意接種であり、必ず接種しなければならぬものではありませんので、希望する人が接種してください。

高校1年生に相当する年齢(平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ)の女性へ

・接種を希望する人へ予診票を送付します。1月に送付しているお知らせをよく読んで健康課までご連絡ください。

・3月31日までに1回目を接種しなければ、4月1日以降の接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。

詳しくは、広報みとよ2月号をご覧ください。健康課へお問い合わせください。



問い合わせ 健康課 73-3014

健康 知って得情報 上手にストレス解消していますか?

【ストレス解消のために】

毎日の小さないらだちに對して

- ・軽く汗をかく有酸素運動で体を動かす
- ・趣味やレジャーなどを楽しむ
- ・少し深刻な問題に對して
- ・自分の手にある問題は誰かに相談する
- ・体調が良くないとき
- ・心も弱るので、しっかりと睡眠・休養をとる

【周囲が気づく変化】

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良(体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ・仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻・欠勤・早退が増加
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量の増加

何もする気がおきなかったり、沈んだ気持ちが続く場合は、ためらわずに、まずは医療機関を受診しましょう。また、周囲の人は少しでも気になることがあったら、医療機関の受診をすすめましょう。励ましは本人を追い詰めますので禁句です。あせらず、やさしい言葉かけと聞き役に徹しましょう。重大な決定は回復後まで延期させましょう。

厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル参照

問い合わせ 健康課 73-3014

健康 長寿応援

いつまでもいきいきと
自分らしく輝くために

年齢を重ねると若い頃のように体が動かなくなり、心身の機能も低下してきます。こうしたサインを見逃したまま過「こす」と、寝たきりになるなど、介護を必要とする生活を招きかねません。高齢期になると、いかに活発に生活できるかが大切になります。心身の機能の維持・向上につながる健康づくりに取り組み、いつまでも「いきいき生活」を実現しましょう。

いきいき生活を持続させる7つの生活

- ・転ばぬ生活
- ・筋力アップと転倒予防を心がけよう
- ・バランス栄養生活
- ・低栄養に気をつけ、バランスのよい食生活を心がけよう
- ・歯つらつ生活
- ・正しい歯磨きと日々の手入れを行おう
- ・おでかけ達人生活
- ・出かける習慣を身に付けたり地域の教室や趣味の集まりに積極的に参加しよう
- ・忘れん脳生活
- ・新しいことに挑戦したり人との交流を大切にしよう
- ・いきいき生活
- ・十分な睡眠をとるストレスをためないようにしよう
- ・ひざ・腰いたわり生活
- ・適正体重を心がけ、座るときは正座より椅子を使おう



問い合わせ 地域包括支援センター (介護保険課内) 73-3017

国保被保険者証の様式(裏面)が改正され

臓器提供 意思表示欄が設けられました

臓器移植に関する法律が改正され、移植医療の啓発や知識の普及を進めています。

臓器提供の意思表示

臓器を提供するか、しないかは自分の意思で決められます。臓器を提供したいと思う人は日本臓器提供ネットワークに登録するか、保険証等の意思表示欄に自分の意思を書いておく必要があります。

今回更新する保険証の裏面にも意思表示欄が設けられています。意思表示の記入にご協力ください。

臓器提供意思表示欄記入 **Q** & **A**

Q1 必ず、臓器提供の意思を保険証の意思表示欄に記入しなければいけませんか？

A 臓器提供意思表示欄への記入は任意であり、記入を義務付けるものではありません。

Q2 意思表示の記載内容を変更したくなった場合は？

A 臓器提供意思表示欄を記入した後も、いつでも臓器提供に関する意思を変更することができます。保険証に記載した内容を変更したい場合は二

重線を引くなどした上で、新たな意思を表示するか、保険証以外の意思表示カードなどを活用してください。

Q3 臓器提供は誰にでもできるのですか？

A 臓器提供の意思表示には年齢の上限はなく、病気で薬を飲んでいる場合などでも記入できます。ただし、がんや全身性の感染症で亡くなった場合には臓器提供できない場合がありますので、実際の臓器提供時に医学的検査をして判断します。

問い合わせ (社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069
携帯電話からは 03-3502-2071

平成23年度は子宮頸がん・乳がん検診が医療機関でも受けられます

対象 子宮頸がん検診は、20歳以上で平成22年度に市の検診を受けていない人
乳がん検診は、40歳以上で平成22年度に市の検診を受けていない人

実施機関

子宮頸がん	
三豊市 高瀬第一医院(高瀬町) 細川病院(詫間町)	観音寺市 大平産婦人科医院 香川井下病院 三豊総合病院

乳がん	
三豊市 そがわ医院(豊中町)	観音寺市 香川井下病院 三豊総合病院

問い合わせ 健康課 73-3014

国民健康保険のお知らせ

国民健康保険の保険証更新が近づきました

新しい保険証は 3月下旬に 《簡易書留》で各世帯へ送付します

国民健康保険に加入している皆さんが、現在使用している国民健康保険被保険者証および退職被保険者証は、有効期限が3月31日までとなっています。4月1日からは、新しい保険証でなければ診療が受けられません。(保険証は、名刺サイズで1人に1枚交付されます)

学生用保険証「マル学」を使用している人は、更新手続きを健康課または各支所で行ってください。更新には、学生証のコピー(または在学証明書)、印鑑を持参してください。新規の学生は4月1日以降に受け付けを始めます。

こんなときは14日以内に届け出を

春は就職、転職、転入、転出など異動の多い時期です。忘れずに国保の手続きを行ってください。

こんなとき		必要なもの
加入する とき	他市町村から転入したとき	印鑑、転出証明書(転入手続きをしてください)
	職場の健康保険をやめたとき (退職時・任意継続保険脱退時)	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書、雇用保険被保険者離職票と
	子どもが生まれたとき	印鑑、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	外国人登録証明書
やめる とき	他市町村へ転出するとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
	職場の健康保険に加入したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、加入した健康保険の保険証
	生活保護を受けるようになったとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、保護開始決定通知書
	死亡したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、死亡を証明するもの
	外国籍の人が脱退するとき	国民健康保険被保険者証、外国人登録証明書
その他	退職者医療制度に該当したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、年金証書
	住所、氏名、世帯主が変わったとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
	世帯を分けたとき/世帯を一緒にしたとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
	国民健康保険被保険者証を紛失したとき	印鑑、本人が確認できるもの(運転免許証など)
	就学により別に住所を定めたとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、在学証明書など

職場の健康保険をやめたときの手続きの際に、60歳未満の人は年金手帳を、すでに年金を受給されている人は年金証書をご用意ください。

届け出が遅れると

加入の届け出が遅れると、保険税は被保険者の資格を得た日までさかのぼって納めなければなりません。また、国保をやめるとき届け出が遅れると、保険税を二重に支払ってしまうこともあります。

上記の表のような異動があったときは、必ず14日以内に届け出ましょう。

問い合わせ 健康課 73-3014