

# 運動習慣のススム



コロナ禍の近年、日常の活動量や運動量が減ったという方もおられるのではないのでしょうか。これからの季節は暖かく、活動しやすい気候になります。適度な運動を日常生活に取り入れて、心身の健康づくりに励みましょう。

## 運動の嬉しい効果

### 生活習慣病の予防・改善

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。治療中の方は、病状のコントロールを良好にして合併症を予防することができます。さらに、免疫力を高めることでさまざまな病気を予防する効果も得られます。

### 気になる症状や疲労の回復

運動は疲れるというイメージがありますが、膝や腰の痛みが軽減したり、血行が良くなって肩こりや冷え性が改善したり、良い効果が多くあります。また、心肺機能が向上して疲れにくくなります。

### 肥満の解消・健康的な体形の維持

肥満は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクのひとつです。運動には消費カロリーを増やし、ダイエットの効果があります。また、筋肉量が増えると基礎代謝がアップし、動きやすい体の基礎ができます。

### メンタルヘルスケア

春は新生活をスタートする方も多く、心身ともにストレスが増える時期でもあります。運動は気分転換やリフレッシュ効果があるため、休みの日にウォーキングをしたり、身体を動かしたりする時間を積極的に作りましょう。

## 高齢者用肺炎球菌（予防接種）の費用を助成します

### ▼対象

高島市に住民登録があり、次の①②のいずれかに該当する方。ただし、今までに同ワクチンを接種したことがある方は、対象となりません。

① 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害をお持ちの方(身体障害程度1級)

② 次の生年月日の方

- 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
- 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
- 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
- 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
- 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
- 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
- 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
- 大正11年4月2日～大正12年4月1日

▼助成回数 | 1回

▼自己負担 | 2,500円

▼助成期限 | 令和5年3月31日まで

▼費用免除 | 生活保護世帯の方は事前に健康推進課で手続きが必要です。

▼接種方法 | 医療機関に直接お申し込みください。

実施医療機関は「令和4年度たかしま健康だより」または、市のホームページをご覧ください。

※なお、市外で接種される方は、事前手続きが必要です。接種2週間前までに健康推進課までご相談ください。

## 子宮頸がん 予防ワクチン の接種

# ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症 定期接種に関するお知らせ



子宮頸がん予防ワクチン定期接種は、接種後にワクチンとの因果関係を否定できない副反応が見られたことから、平成25年6月から積極的な勧奨が差し控えられていました。

しかし、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことや、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ることが認められましたので、今年度から個別通知により、積極的な勧奨を行います。

### ▼個別通知対象者

- ①小学校6年生～高校1年生相当の女子  
(12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日にあたる女子)
  - ②積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した平成9年度から平成17年度生まれの女子
- ※②の方は、令和4年4月から令和7年3月末の3年間、公費で予防接種が可能となります。



### <お願い>

- 接種予約の混雑を避けるため、時期をずらして個別通知します。個別通知前に接種を希望される場合は、必ず母子健康手帳を持って、健康推進課までお越しください。
- ワクチンの供給量は十分ありますが、接種対象者が多いため予約が取りにくい場合がありますのでご了承ください。



## 日本脳炎ワクチン予防接種に関するお知らせ

日本脳炎定期接種は、令和3年の一定期間、ワクチン供給不足によって、「1期初回1回目、2回目未接種の方」、「定期接種できる期間が残りに少ない方」を優先的に接種を行いました。

令和4年4月から、全定期接種対象者が接種可能となります。なお、積極的勧奨対象となる右記の方については、個別に通知します。



### ▼積極的勧奨対象者と内容

- ①平成24年度、平成25年度生まれの方  
(第2期予防接種)
  - ②平成15年生まれ(第1期・第2期予防接種)
- ※平成17年から平成21年の積極的勧奨差し控えによって定期接種できなかった②の方は、20歳未満まで、未接種回数分、全て接種できます。

### ▼その他

積極的勧奨対象者の方で、個別通知前に接種をされる場合は、母子健康手帳を持って健康推進課にお越しください。