

3月1日(木)から7日(水)までは「子ども予防接種週間」です。子ども予防接種週間は、4月からの入園・入学に備えるこの時期に、保護者の予防接種に対する関心を高めるとともに、接種もれをなくし予防接種率の向上を図ることを目的に、2004年に制定されました。

予防接種は、予防接種法で定められた対象年齢であれば無料で接種できます。母子健康手帳を今一度ご確認ください。未接種の場合は、計画的に接種しましょう。

また、高島市では、乳幼児に重い後遺症を残すといわれている細菌性髄膜炎を予防する「ヒブワクチン」や「小児用肺炎球菌ワクチン」、子宮頸がんを予防する「子宮頸がんワクチン」の接種費用を全額助成しています。この予防接種は、希望される方がのみが接種する任意の予防接種です。

(法定)

予防接種名	回数	対象年齢	標準的な接種期間
ポリオ (小児まひ)	2	生後3か月以上7歳未満	生後3か月以上1歳未満
BCG (結核)	1	生後6か月未満 ・特別な事情によりやむを得ないと認められる場合には、1歳未満	
三種混合1期 (ジフテリア・百日咳・破傷風)	3	生後3か月以上7歳未満	生後3か月以上1歳未満
	1		初回終了後、12か月以上18か月未満
二種混合2期 (ジフテリア・破傷風)	1	11歳以上13歳未満	11歳以上12歳未満
麻しん風しん混合	1	1期 1歳以上2歳未満	対象年齢のできるだけ早期に接種
	1	2期 5歳以上7歳未満	保育園・幼稚園の年長に相当する年齢
	1	3期 中学1年生相当年齢 (本年度対象者：平成10年4月2日生～平成11年4月1日生) ※注1	
	1	4期 高校3年生相当年齢 (本年度対象者：平成5年4月2日生～平成6年4月1日生) ※注1	
日本脳炎1期 ※注2	2	初回 生後6か月以上7歳未満	3歳以上4歳未満
	1	追加 生後6か月以上7歳未満	4歳以上5歳未満 (初回終了後、おおむね1年おく)
日本脳炎2期 ※注2	1	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※注1 麻しん風しん混合3・4期：平成20年度から5年間だけの特例措置で、期限を過ぎると全額自己負担になります。平成24年3月末までに接種を受けましょう。

※注2 日本脳炎予防接種の差し控えにより、接種を受けられなかった平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれの方(特例対象者)は、接種年齢が緩和され4歳以上20歳未満までは、無料で接種することができます。また、平成7年4月2日から平成7年5月31日生まれの方は、高島市の行政措置として実施する法定外予防接種として20歳未満までは、無料で接種することができます。(詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。)

(任意)

予防接種名	回数	接種開始の年齢	接種間隔
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	4	生後2か月以上7か月未満	1回から3回までは4～8週間の間をあげ、3回目の1年後に追加1回
	3	生後7か月以上1歳未満	1回から2回までは4～8週間の間をあげ、2回目の1年後に追加1回
	1	1歳以上5歳未満	—
小児用肺炎球菌	4	生後2か月以上7か月未満	1回から3回までは27日間以上あけて、3回目終了後60日間以上あけて1歳～1歳3か月の間に追加1回
	3	生後7か月以上1歳未満	1回から2回までは27日間以上あけて、2回目終了後60日間以上あけて1歳以降に追加1回
	2	1歳以上2歳未満	60日間以上の間隔をあげて2回接種
	1	2歳以上5歳未満	—
子宮頸がん	3	中学1年生(13歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女子 (本年度対象者：平成7年4月2日～平成11年4月1日)	<サーバリックス(2価)の場合> 初回の注射から、1か月後に2回目、6か月後に3回目を接種 <ガーダシル(4価)の場合> 初回の注射から、2か月後に2回目、6か月後に3回目を接種 ※上記ワクチンのうち、いずれか1種類を接種します。

## 食育推進ネットワークが動き出しました



「料理が習いたい」「食と健康の話が聞きたい」「自分で野菜を作りたい」「農業体験がしたい」「調理道具を借りたい」など、食に関する様々な取り組みを応援する「食育ネットワーク」の活動を開始しました。地域で、学校で、家族で、「こんな○○がしたい」と思ったら、健康推進課へご連絡ください。皆さんの食を通じた健康づくりを応援します。

現在、食育ネットワークへ登録いただける団体、企業、個人の方を募集しています。また、食育ネットワークの情報は、市のホームページまたは各保健センターの窓口に設置されたパンフレットをご覧ください。

## 3月1日～3月8日は女性の健康週間です!

女性が生涯を通じて、健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために「女性の健康週間」が創設されています。女性が生涯を通じて、健康でいられるよう、ご自身の健康について、今一度振り返ってみましょう。健康への第一歩として大切な「乳がん・子宮頸がん検診」および「大腸がん検診」は3月末まで実施しています。この機会にぜひ受診してください。

## 健康たかしまいきウォーキング いっしょに歩きませんか



ウォーキングマップのコースを歩く健康たかしまいきウォーキングを月1回開催しています。今月は、「日本の渚百選」に選ばれた萩の浜沿いを歩く「萩の浜コース(約4km)」です。ウォーキングリーダーさんと一緒に楽しく歩きませんか。

- ▼日時 3月9日(金) 9時30分～11時30分
- ▼集合場所 高島保健センター玄関前
- ▼持ち物等 防寒着、帽子、手袋、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具(雨が降りそうな時)

<参加にあたってのお願い>  
 ・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。  
 ・申し込みは不要です。参加を希望される方は現地にお集まりください。  
 ・悪天候の場合、実施の有無は現地集合した人で判断をしますので中止の連絡は行いません。

## 献血にご協力ください



3月は、全血献血が実施されます。短時間でできる献血で予約は必要ありません。対象は16歳から69歳(初めの方は64歳まで)の方です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

日程	会場	時間
3/9 (金)	マキノ保健センター	10:00～11:30
	マキノ病院	13:30～15:30

健康推進課 ☎(25)8078