

麻疹・風しん予防接種を受けましょう！

定期の麻疹風しん混合(MR)予防接種費用助成事業

対象者

○1歳児(生後12月～24月に至るまでの間にある方)
○年長児(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方、平成26年3月31日の間に接種)

助成内容

年長児の方に、予防接種の案内を4月下旬に送付しました。未接種の方は、期間内は公費負担(無料)で接種できますので、早めにきちんと受けましょう。

任意の風しん予防接種費用助成事業

妊娠初期に風しんにかかると胎児に感染して、先天性風疹症候群(難聴、先天性心疾患、白内障及び網膜症等)が高い確率で発生します。風しんの抗体検査と予防接種で、未来の赤ちゃんを守りましょう。

対象者

下野市に住所を有する19歳以上の方で、抗体検査により抗体値が低値であると判明している方のうち次のい

ずれかに該当する方が対象です。

①女性(妊娠を予定または希望している49歳以下の方)とその夫

②妊娠している女性の夫

※妊娠中は予防接種をうけることはできません。女性の方は、あらかじめ1か月間避妊した後に接種し、接種後は約2か月間の避妊をしてください。

※平成25年4月1日～5月31日に予防接種を受けた方も助成対象になりますので、健康増進課へお問い合わせください。

助成期間

平成25年6月1日～平成26年3月31日

助成内容

○風しんワクチン

1回 3,000円

○麻疹風しん混合(MR)

1回 5,000円

※MRワクチンでの接種をお勧めします。医療機関では、助成額との差額をお支払いください。

問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

赤ちゃんとお母さんの感染症予防対策5か条

サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマなどの微生物は、妊娠中や産後にお母さんから赤ちゃんに病気をうつすことがあります。

1. 妊娠中は家族、産後は自分1人で予防しましょう

風疹、麻疹、水痘、おたふくかぜはワクチンで予防できます。

2. 手をよく洗いましょう

生肉調理、ガーデニング、ペットの糞の処理後等、特に食事前は手を洗いましょう。

3. 体液に注意

食べ物の口移しや歯ブラシの共有はやめよう。

4. しっかりと加熱したものを食べましょう

生ハム、未加熱のチーズは避ける。生野菜はしっかりと洗う。

5. 人ごみは避けましょう

感染症の流行時はマスク着用。熱や発疹のある子どもに注意。

○日本周産期・新生児医学会のホームページ
URL: <http://www.jspnm.com/topicpics/data/topics20130515>

歩く健康ウォーキング教室

毎日のくらしの中に「歩く」ことを取り入れ、健康的な生活を手に入れましょう。

メタボや心臓病、脳卒中の予防改善、スタイルの改善、ロコモ予防、認知症の予防など、「歩く」ことのメリットはさまざまです。

この教室では、健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

日程・会場

・10月22日(火)

・ゆうゆう館大ホール

・平成26年3月18日(火)

・きらら館研修室

※各日も同じ内容で実施します。ご希望の日を選んでください。

時間

午前9時45分～11時30分

対象者

下野市民で健康診断を受けた方

定員

30名(教室開催日の1週間前までにお申し込みください。)

内容

・血圧測定

・ウォーキングについての講話

・ストレッチ・ウォーキングの実践(室内・屋外)

※雨天時は室内のみ

■参加費 無料

持ち物

運動可能な服装、タオル、運動靴、水分(水またはお茶)

(※ゆうゆう館は土足厳禁のため、室内用の運動靴もご持参ください)

備考

高血圧、間接に痛みのある方等で運動に制限がある方はご相談ください。

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

