

県北保健福祉事務所による「軽体操」を開催しています

二本松市、福島市、本宮市、桑折町の仮設住宅において県北保健福祉事務所が開催している「軽体操」に積極的に参加され、「達人」に認定された皆さんです。(敬称略) ※【 】内は応急仮設住宅名

【塩沢農村広場】 安田 美智子 根本 美智子 佐藤 昌子 小松 美子 【安達運動場】 青田 イク子 佐藤 孝子 松本 浅子 林 かつ子 田中 ヨリ子 石澤 正男 【永田農村広場】 齊藤 トシヨ 【旧平石小学校】 新田 サワ 井戸川 和子 松本 テル 【建設技術学院跡】 長久保 キヨ子 奥山 二良 【杉田農村広場】 福田 信子 山田 喜之 高橋 冷子 【杉内多目的運動】 加藤 イク 佐藤 サツノ	【郭内公園】 佐藤 和子 阿部 恒壽 【大平農村広場】 天野 ふみ子 山田 義己 山田 美子 【杉田住民センター】 松本 章 【岳下住民センター】 加藤 シエ 齊藤 チヨノ 舩倉 フミ子 渡部 智恵子 【北幹線第一】 鈴木 多喜子 田澤 ウメヨ 大平 忠子 【南矢野目】 栃本 恵子 竹村 秋江 【森合町】 島田 昭代 宮原 京子 【旧佐原小学校】 井戸川 静枝 菅野 好子 石川 ヒサ	【笹谷東部】 吉田 スイ 志賀 トシ 杉本 時子 脇坂 富江 松本 絹子 【宮代第一】 柴口 由美子 島 敬子 【しのぶ台】 郡 晴代 中島 ヨシ子 佐藤 テル子 中島 一 【小田部】 伊東 ヨシエ 木幡 慮子 宮田 カネ子 大友 みつ子 宮田 俊子 【患向】 丹伊田 幸子 渡部 美代子 【桑折駅前】 影山 正子 松本 サキコ 渡部 トメヨ 齊藤 充子 前田 ヒデコ
---	--	--



「軽体操」では、血圧測定や軽体操、スタッフによる健康ワンポイントアドバイスなどを行っています。今年度も開催していますので、興味のある方はぜひご参加ください。新規の参加も大歓迎です。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

肺炎はわが国の死亡原因の第3位となっていますが、日常的に生じる成人の肺炎のうち1/4から1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。

平成28年度に無料で接種できるのは以下の方です。

(1) 年度内に以下の年齢になる方

対象者	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日

(2) 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)

※(1)(2)とも、すでに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、無料接種の対象外となります。

※過去5年以内にこのワクチンを接種したことがある人は、再接種により注射部位の痛み、赤み、しこりなどの副反応の頻度が高く、程度が強くなる場合がありますので、気を付けてください。

▶接種期間

平成28年4月1日から平成29年3月31日まで

▶接種方法

【県内に避難されている方】
直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。浪江町の予診票を使用してください。

【県外に避難されている方】
避難先の市区町村にお問い合わせください。市区町村によっては、無料で接種できない場合があります。一度実費をお支払いいただきますが、浪江町で費用を負担しますので、ご連絡ください。

定期予防接種を受けましょう

子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなる場合がありますが、予防接種で予防できる病気もあります。

予防接種は、病気ごとにそれぞれ接種に適した時期がありますので、年齢や接種間隔を確認し、計画的に接種しましょう。

▶予防接種を受けるとき

- 県内に避難されている方
予診票を送付しますので、健康保険課健康係までご連絡ください。
- 県外に避難されている方
避難先の自治体にご相談ください。



健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

▶予防接種に行く前に確認しましょう

- お子さんの体調はよいですか。
- 予防接種の必要性、効果および副反応などを理解していますか。わからないことがあれば、質問をメモしておきましょう。
- 母子健康手帳は持ちましたか。
- 予診票の記入は済みましたか。

◆平成28年度定期予防接種◆

ワクチンの種類	対象者	接種回数	標準的な接種月(年齢)・接種間隔	備考
BCG	1歳未満の方	1回	生後5か月から8か月	
四種混合(三種混合・不活化ポリオ(単独))	生後3か月以上7歳6か月未満の方	1期初回:3回	生後3か月から12か月の間に20~56日の間隔をおいて3回	三種混合と不活化ポリオ(単独)で接種を始めた方は、そのワクチンで接種を完了させます。
		1期追加:1回	初回終了後12か月以上18か月未満の間隔をおいて1回	
二種混合	11歳以上13歳未満の方	1回	小学6年	
麻しん風しん	1歳以上2歳未満の方 幼稚園年長児相当年齢の方	1期:1回	1歳以上2歳未満	
		2期:1回	幼稚園年長児に相当する年齢	
日本脳炎	生後6か月以上7歳6か月未満の方	1期初回:2回	3歳から4歳の間に6~28日の間隔をおいて2回	平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方に限り20歳までの間に接種することができます。
		1期追加:1回	初回終了後、おおむね1年あけて1回	
	2期:1回	9歳から10歳の間に1回		
ヒブワクチン	生後2か月以上5歳未満の方	接種開始が生後2か月以上7か月未満の場合 初回:3回/追加:1回	初回接種開始: 生後2か月以上7か月未満 初回:生後12か月になるまでの間に27~56日の間隔をおいて3回 追加:初回終了後7か月以上13か月未満の間隔をおいて1回	
		接種開始が生後7か月以上12か月未満の場合 初回:2回/追加:1回		
		接種開始が1歳以上5歳未満の場合:1回		
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月以上5歳未満の方	接種開始が生後2か月以上7か月未満の場合 初回:3回/追加:1回	初回接種開始: 生後2か月以上7か月未満 初回:生後24か月になるまでに27日以上の間隔をおいて3回 追加:初回終了後60日以上の間隔をおいて生後12か月から15か月の間に1回	
		接種開始が生後7か月以上12か月未満の場合 初回:2回/追加:1回		
		接種開始が1歳以上2歳未満の場合:2回	60日以上の間隔をおいて2回	
		接種開始が2歳以上5歳未満の場合:1回		
水痘	1歳以上3歳未満の方	2回	1回目:生後12か月から15か月の間 2回目:1回目の接種終了後6か月以上12か月未満の間隔をおいて1回	
子宮頸がん	サーバリックス	小学6年から高校1年相当の女子	3回	1回目:中学1年 2回目:1回目の接種から1か月後 3回目:1回目の接種から6か月後
	ガーダシル			1回目:中学1年 2回目:1回目の接種から2か月後 3回目:1回目の接種から6か月後

【年齢計算】 年齢の計算は、法律により定められています。誕生日当日で1歳加算されるのではなく、誕生日の前日で加算されます。

*現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にお勧めしていません。
接種に当たっては、ワクチンの有効性と接種による副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けてください。

ロコモ予防教室・はなまる元気塾



28年度も県内6か所でロコモ予防教室およびはなまる元気塾を開催します。運動機能が衰えて介護が必要になる前に、自分にあった方法でロコモ予防に取り組みましょう。初めての方も大歓迎です。運動して、いい汗かいて、健康維持していきましょう！

実施場所・時間			5月	6月	7月	8月	9月
二本松市	二本松市民交流センター	10時～11時30分	10日(火)	7日(火)	5日(火)	2日(火)	6日(火)
			24日(火)	21日(火)	19日(火)	23日(火)	20日(火)
福島市	コラッセふくしま	13時30分～15時	11日(水)	8日(水)	13日(水)	10日(水)	14日(水)
	吉井田学習センター	10時～11時30分	27日(金)	24日(金)	22日(金)	26日(金)	23日(金)
郡山市 (はなまる教室)	ビッグパレットふくしま	10時～11時30分	10日(火)	8日(水)	8日(金)	12日(金)	9日(金)
			26日(木)	23日(木)	28日(木)	24日(水)	20日(火)
いわき市	いわきなみえ交流館	13時30分～15時	17日(火)	14日(火)	12日(火)	9日(火)	13日(火)
	ラトブ	10時～11時30分	31日(火)	28日(火)	26日(火)	30日(火)	27日(火)
白河市	白河市産業プラザ	13時～14時30分	13日(金)	3日(金)	8日(金)	10日(水)	9日(金)
南相馬市	原町区福祉会館	10時～11時30分	お休み	1日(水)	6日(水)	3日(水)	7日(水)
			19日(木)	16日(木)	21日(木)	18日(木)	21日(水)

🌸 ゆったり子育てアドバイス 🌸

ぽかぽか陽気の日が増え、過ごしやすい季節となりました。

町は今年度、福島市内で未就学児とその保護者を対象とした、子育てサロン「ぽかぽかテラス」を開催します。年5回の開催を予定していますので、お子さんと一緒にお散歩♪ついでに、気軽に遊びに来てください！

昨年度は、講師の先生と一緒に「子育てについての勉強会やおはなし会」「タッピングタッチやハンドマッサージの体験」などを行いました。

今年は、町の保育士と一緒に歌や手遊びをしたり、保護者の皆さんとたくさんお話したいと思います。

皆様のご参加をお待ちしています。

ぽかぽかテラスのご案内

- *日 時 5月24日(火) 10時～11時30分
- *場 所 A・O・Z (アオウゼ) 和室
(福島市曾根田町1番18号 MAXふくしま4階)
- *内 容 親子体操、おはなし会
- *申 込 み 5月18日(水)までに電話でお申込みください。
- *申込み先 教育委員会事務局子育て支援係 TEL 0243(62)0170



子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ TEL 0243(62)0170

広げよう
ママ友の輪

今月の
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 5月12日(木) 10時～ 中央台公民館
- ◆郡山市 5月20日(金) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆南相馬市 5月26日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

