

高齢者 肺炎球菌ワクチン接種

平成28年度に無料で接種できるのは以下の方です。
接種期間は平成29年3月31日までです。
期間を過ぎると費用が自己負担となりますので
ご注意ください。

(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のある人は、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。

▶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。

予防接種 忘れていませんか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

【麻しん・風しん】

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成29年3月31日まで

【二種混合（破傷風・ジフテリア）】

▶対象年齢 11歳以上13歳未満の方
◇予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
◇県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。
◇不明な点はお問い合わせください。

ゆったり子育てアドバイス



毎日とても寒く、体調を崩しやすい時期が続いていますね。
今回は、冬の子育てポイント「咳のケア」についてご紹介します。

*なぜ子どもはこんなに咳をするの？

- 咳は肺を守るために異物を外へ追い出そうとする身体の防御反応です。
- 咳を出すための肺機能は、出産直前から機能し始めるので、他の臓器に比べて少し遅めに成長します。

*咳が出ている時のケア

- ①姿勢の工夫……「前かがみ」や「縦抱っこ」は余分な身体の緊張が取れ、重力で横隔膜も下がって肺が膨らみやすくなります。
- ②水分摂取……水分をとると、のどが潤い乾燥による粘膜への刺激を抑え、のどについた異物を胃へ流すことができます。
- ③体温調節……身体が冷えると血管が収縮され、咳が誘発されやすくなります。本人の気持ちいい程度で体温調節をしてあげましょう。



咳が出始めたときは、いつもより丁寧に過ごしてあげてくださいね。

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 ☎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 2月6日(月) 10時～ 中央台公民館
- ◆郡山市 2月17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 2月23日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

健診結果の見方 ～ここに気を付けよう～



広報なみえ1月号でもお知らせしましたが、浪江町では震災の前後で体重の増加、高血圧、脂質異常の方の割合が増加しています。

こうした状況を改善するため、今年度は健診の結果を返却会でお返しし、医師や保健師等から個別に健診結果の見

検査項目	基準値	単位	注
身体計測	身長	cm	
	体重	kg	
	BMI(体格指数)	18.5～24.9	
	腹囲	89.9以下	
内臓脂肪	メタボリック症候群		
血圧	収縮期(最高)血圧	129以下	mmHg
	拡張期(最低)血圧	84以下	mmHg
腎臓・尿路	クレアチニン	0.35～0.94	mg/dL
	eGFR	60.0以上	単位
	尿蛋白	(-)	
	尿潜血	(-)	
糖	尿糖	(-)	
	血糖(空腹時)	99以下	mg/dL
	血糖(随時)	199以下	mg/dL
	HbA1c(JDS)	5.1以下	%
	HbA1c(NGSP)	5.5以下	%
脂質	HDLコレステロール	40以上	mg/dL
	LDLコレステロール	119以下	mg/dL
	中性脂肪	149以下	mg/dL
痛風	尿酸	7.0以下	mg/dL
肝臓	AST(GOT)	30以下	U/L
	ALT(GPT)	30以下	U/L
	γ-GT	50以下	U/L
血液一般	赤血球数	3.70～5.49	×10 ⁶ /μL
	血色素量	12.1～15.9	g/dL

身長と体重のバランスを表す指標です。値が25以上になると肥満ぎみとなります。

心臓が血液を送り出す際、血管に加わる圧力のことです。心臓が縮むと血管にかかる力が最も強くなり収縮期(最高)血圧となります。逆に心臓がひろがり、力がゆるんだ時が拡張期(最低)血圧です。収縮期・拡張期のどちらが高くても高血圧です。

腎臓の機能が低下すると高くなります。

腎臓の働きを調べる数値で、値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。慢性腎臓病(CKD)の指標となります。CKDが進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には人工透析や腎移植が必要になります。

糖尿病の診断に必要な検査です。値が高い場合は糖尿病が疑われます。HbA1cは、過去1～2か月間の平均的な血糖の状態がわかります。糖尿病は、腎臓や目の網膜、末梢神経に障害を与えたり、心筋梗塞や脳梗塞の危険性を高めます。

LDLコレステロールは、悪玉コレステロールと呼ばれ、多くなりすぎると動脈硬化を引き起こす可能性があります。HDLコレステロールは、善玉コレステロールと呼ばれ、血管にたまった余分なLDL(悪玉)コレステロールを取り去って肝臓に運び、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

基準値内であっても油断は禁物です。各項目の数値が前年(過去)の数値からどのように推移しているかをチェックして自分の身体の変化を確認しましょう。悪くなっている場合は要注意です。生活習慣の改善でさらに悪くなるのを防ぎましょう。
また、かかりつけ医がいる場合は、健診結果を報告しましょう。

