

## 定期予防接種

- ▷接種方法
- 県内在住の人**  
健康係に連絡し、予診票を取り寄せてください。
  - 県外在住の人**  
避難先の市区町村に問い合わせてください。  
※接種前に、子供の体調や持ち物（健康保険証、母子健康手帳、予診票など）を確認しましょう。

病気にかかりやすい子供にとって、予防接種は病気を未然に防ぐ有効な手段の一つです。対象年齢などを確認し、計画的に受けましょう。

### ◆◆令和3年度定期予防接種◆◆

ワクチンの種類	対象	接種回数	標準的な接種月(年齢)・接種間隔
BCG	1歳未満	1回	生後5か月～8か月
四種混合	生後3か月以上 7歳6か月未満	1期初回：3回	生後3か月～12か月の間に20～56日の間隔を置いて3回
		1期追加：1回	初回終了後12か月以上18か月未満の間隔を置いて1回
二種混合	11歳～12歳	1回	小学校6年生
		1期：1回	1歳以上2歳未満
麻疹風しん	幼稚園年長児に 相当する年齢	2期：1回	幼稚園年長児に相当する年齢
		1期初回：2回	3歳～4歳の間に6～28日の間隔を置いて2回
日本脳炎(※)	生後6か月以上 7歳6か月未満	1期追加：1回	初回終了後、おおむね1年の間隔を置いて1回
		2期：1回	9歳～10歳の間に1回
ヒブワクチン	生後2か月以上 5歳未満	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か月までに27～56日の間隔を置いて3回 追加：初回終了後7か月以上13か月未満の間隔を置いて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	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か月までに27日以上の間隔を置いて3回 追加：初回終了後60日以上の間隔を置いて生後12か月～ 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日以上の間隔を置いて2回
		接種開始が2歳以上 5歳未満の場合：1回	
B型肝炎(※)	1歳未満	3回	生後2か月に至った時から生後9か月に至るまでの期間 1回目と2回目は27日以上の間隔を置いて接種 3回目は、1回目から139日以上の間隔を置いて接種
水痘	1歳以上3歳未満	2回	1回目：1歳～15か月の間 2回目：1回目の接種終了後6か月以上12か月未満の間隔を置いて1回
子宮頸がん	サーバリックス	小学校6年生以上 高校1年生相当 (女性に限る)	1回目：中学校1年生 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：中学校1年生 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
ロタウイルス(※)	経口弱毒生ヒト ロタウイルス	生後6週以上 生後24週未満	2回 27日以上の間隔を置いて2回
	5価経口弱毒生 ロタウイルス	生後6週以上 生後32週未満	3回 27日以上の間隔を置いて3回

※日本脳炎…平成12年4月2日～平成19年4月1日生まれの人に限り、20歳まで受けられます。  
 ※B型肝炎…HBs抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与の全部または一部を受けた人は、定期予防接種の対象者から除く。  
 ※ロタウイルス…令和2年8月1日以後に生まれた人に限る。  
 ※【年齢計算】年齢は誕生日当日で1歳加算されるのではなく、誕生日の前日で加算されることが法律で定められています。  
 ※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は、積極的に勧めていません。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るリスクを十分に理解した上で受けください。

## 新型コロナワクチン接種

65歳以上の人に「接種券」を発送しました。「町外」に居住(避難)している人は、原則として、居住地(避難先)で接種をお願いします。避難先の自治体で接種を受ける場合は、各自治体の予約方法に従ってください。接種会場では「接種券」「住所外接種届出済証」(共に避難先住所に送付)の提示が必要です。なお「住所外接種届出済証」は、避難先の自治体以外では使用できないため、他自治体で接種を希望する場合は各自治体に相談してください。  
 また、接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ(<https://v-sys.mhlw.go.jp/>)」で、接種会場の検索や予約枠の確認などができます。ぜひ、ご利用ください。なお、「広報なみえ4月号(12ページ)」でお知らせ



健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

した「町内」に居住している人のLINE(ライン)による予約は中止しました。電話(予約専用ダイヤル)、インターネットにより予約をお願いします。

- 病気治療中や内服による治療中の人は、接種前にあらかじめ主治医に相談してください。
- 「お薬手帳」を持っている人は、接種会場に持参してください。

### 大切な「こころ」を守ろう 第2回

心の健康の保ち方、身近な人との関わり方などのポイントを紹介します。(全3回)

### コロナ禍における「メンタルヘルス」について

相馬地方基幹相談支援センターひろく  
 須藤 康宏 さん  
 (臨床心理士・精神保健福祉士)



新型コロナウイルス感染症の発生は、私たちの生活に大きな変化をもたらしました。行動が制約されるなど、ストレスにより心身ともに疲弊している人が少なくないと思います。これまでになかった「感染への恐怖」「行動制約に伴う我慢」「経済的に追い詰められる感覚」など、終わりの見えない不安から、知らず知らずのうちに精神的な不調を来す可能性があります。「こころ」の不調は自分では気付きにくいので、「巣ごもり、状況が続く」「コロナ禍」においては、余計に見過ぎやすいかもしれません。

ストレスとは、「こころ」や体の負担になる出来事や状況によって、私たちに生じる緊張(イライラやモヤモヤ)のことをいいます。ストレスは目に見えないので、自分が抱えているストレスに気付く頃には、「コップの水があふれそうになっている」場合があります。それを放置したまま、さらにストレスを受け続けると、うつ病などの「こころ」の病を発症することもあります。

では、どうすれば精神的な不調を未然に防ぐことができるのでしょうか。実は、「コロナ禍」だからといって特別なことをする必要はありません。ストレスへの対処方法で最も重要なことは、リラックスする(くつろぐ、ゆるむ)ことです。音楽が好きな人は音楽鑑賞をする、体をほぐすことが好きな人はヨガやマッサージを受けるなど、自分に合ったリラックス方法を見つけてください。自宅にすることが多いと、どうしても生活のリズムが乱れがちになります。散歩やスポーツをして適度に体を動かすこともおすすめです。バランスの良い食事をとり、十分な睡眠を心掛けるなど、ほんの少し意識を変えるだけでも、ストレスの解消につながります。

### 免疫力を高めるために

生活習慣の乱れやストレスにより、免疫機能のバランスが崩れがちです。ストレスを軽減することが免疫機能を正常に保つことにつながります。

#### ～免疫力を高める5つのヒント～

- 体を動かす習慣を身に付けましょう
- バランスのよい食事を心掛けましょう
- よく眠りましょう
- よく笑うようにしましょう
- ゆったりできる時間を作りましょう



### 5月と6月のかもめっ子クラブ

高平生涯学習センター(南相馬市)  
5月6日(木)・6月3日(木) 10時～

コスモスふれあいセンター(郡山市)  
5月13日(木)・6月10日(木) 10時～

いわき交流館(いわき市)  
5月20日(木) 10時～  
(※いわき市内 6月17日(木) 10時～)



広げよう  
ママ友の輪