

健康

ガイド



= 保健センターからのお知らせ =

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

ご不明な点は、お問い合わせください。

〈高齢者肺炎球菌の予防接種〉

対象	接種場所	接種回数	接種料金	備考
① 令和2年4月2日～令和3年4月1日の間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方で接種を希望される方	愛西市、津島市、 弥富市、あま市、 海部郡の指定医療機関	1回	2,000円	・①の対象の方には、「高齢者肺炎球菌予防接種券」と案内を送付しました。 ・②の対象の方は、手続きが必要です。 お問い合わせください。 ※事前に医療機関への予約が必要です。
② 満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障害のある方(身体障害者手帳1級程度)またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方				
※過去に接種したことがある方は対象外				

〈高齢者インフルエンザ予防接種〉

高齢者インフルエンザは、10月15日(木)から開始します。詳しい内容は10月号広報でお知らせします。

※愛知県広域予防接種について

子どもおよび大人の予防接種について、疾病や里帰りなどの事情で区域外の医療機関にかかっている場合、愛知県内の広域予防接種協力医療機関で接種することができます。事前に手続きが必要です。

〈大人の風しんワクチン接種費用の助成について〉

市内在住で、妊娠を予定または希望している女性(経産婦・妊娠中の方を除く)で、抗体価が低いと判定された方(愛知県が抗体検査の費用助成を行っています)に対し、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンの接種費用の一部を助成します。(ただし、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を受けたことがある方、風しんにかかったことがある方を除く)

〈昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方へ〉

風しんの予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。自らの感染がご家族やこれから生まれてくる世代の子ども達の感染につながるかもしれない、この機会に風しんの抗体検査と予防接種をお受けください。

予防接種法に基づき、令和4年3月31日までの間に限り、風しん抗体検査・予防接種が公費で受けられます。

対象者	クーポン券発送時期
昭和47年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれ	すでにお手元にあるクーポン券の有効期限は2020年3月と記載してありますが、 <u>2021年3月まで延長してご使用いただけます。</u> そのままご使用ください。
昭和37年4月2日～ 昭和47年4月1日生まれ	令和2年5月末にクーポン券を発送しました。



歯の健康講座

「口内フローラという言葉をご存知でしょうか。」

口の中には500種以上、1000億個以上の細菌や微生物が生息しており、その細菌の集団のことを口内フローラと呼んでいます。その細菌の集団は体にとって良い菌と悪い菌がバランスを保って口の中に存在していますが、それらの中に含まれている悪玉菌という体に悪い影響を及ぼす細菌が口の中に多く増えてしまうと、虫歯や歯周病の原因になります。さらに、悪玉菌が増えると虫歯や歯周病の部位から悪玉菌が侵入し、血管に入り動脈硬化など生活習慣病の原因となり、がんや糖尿病のリスクも高まります。このようなリスクを防ぐためにも口内フローラのバランスを整えることが大切です。口内フローラの

バランスを整えるには歯磨きが特に重要です。歯と歯の隙間は歯ブラシで磨くことは難しいので歯間ブラシやデンタルフロスを使うことを推奨しています。就寝前にきちんと歯磨きをしておくことが大切です。就寝中に口の中の細菌が増えるためその前に出来るだけ細菌の数を減らしておくことが必要です。また、就寝中にも菌は繁殖するので朝起きたらよくうがいをし歯を磨く習慣をつけると良いです。また、歯だけでなく舌にも菌は潜っていて、特に舌苔と呼ばれる舌の表面についた細菌の塊は口臭の原因にもなるため、舌ブラシでケアするとより良いです。また、唾液には口の中を綺麗にする作用があるので乾燥に注意してください。口の中の状態が気になるところがあれば、生活習慣病にも繋がらないためにも早めの受診をおすすめします。

(海部歯科医師会)