

# 予防接種はお済みですか？

## 麻しん風しん混合(MR)の予防接種第2期

☑ 平成25年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた方  
(幼稚園、保育所などの年長相当)

※ 対象の方は、3月31日までに接種しましょう

## 二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

☑ 11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで)の方

※ 対象の方は、13歳の誕生日の前日までに接種しましょう

◎MR・二種混合ともに接種期間が過ぎると、有料(全額自己負担)になります。

## 高齢者肺炎球菌の予防接種

令和元年度の対象で、接種を希望する方は、3月31日までに接種しましょう。

☑ 4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方および101歳以上になる方で、過去に肺炎球菌予防接種を接種したことがない方(対象となる方には、平成31年4月に封書でお知らせしています)

### 【個人負担金】

3000円(免除の対象者：中国残留邦人等支援給付制度適用者、生活保護世帯および市民税非課税世帯に属する方)

※ 接種期間が過ぎると任意接種の扱いとなり、個人負担額が増額になりますので、ご注意ください

## インフルエンザ・風邪予防の食事



風邪は病名ではなく、ウイルス感染などにより鼻やのどが炎症を起こす症状の総称です。症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、

健康応援団 180

のどの痛み、発熱、頭痛、倦怠感などです。インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因です。流行性が高く、症状は普通の風邪より重く、38度以上の高熱や関節の痛みなどを伴います。

栄養不足や過労で免疫力が落ちると、体の抵抗力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。まずは生活習慣を整え、3食の食事をバランスよく食べることが基本です。免疫力を高めるタンパク質、ビタミンC、疲労回復に効果が高いビタミンB群、粘膜を保護・強化するビタミンAを摂りましょう。ビタミンCはいちごやキウイなど果物や緑黄色野菜、ビタミンB群は胚芽精米ごはん、納豆や豆苗、卵、ビタミンAはにんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなどに豊富に含まれます。ねぎの香り成分の硫化アリルや大根の辛味成分のイソチオシアネートには殺菌作用があります。薬味などで一緒にたっぷり摂ると良いでしょう。生姜は新陳代謝を促進し体温を上げ、食欲を増進させる働きがあります。おろし生姜とはちみつを入れたお湯割りは保温作用が高まりおすすめです。日頃から免疫力を高める生活習慣を意識することが、風邪予防につながります。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 森 さやか

## 風しん無料クーポン券のご利用を！

子どもの頃に予防接種を受ける機会がなかった方に対し、風しんの抗体検査および予防接種を無料で実施中です。受ける場合は無料クーポン券が必要です。お手元がない方は、保健センターまでご連絡ください。

☑ 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性

### 【実施場所】

抗体検査／全国の契約医療機関、職場の健康診断(事業主健診)や特定健康診査  
予防接種／全国の契約医療機関



詳細はこちら

## 予防接種実施種目を変更します

広報つるがしま4月号折り込みの「2019年度こどもの予防接種のご案内」に下記のとおり変更がありました。

### 【実施種目の変更】

のぐち内科クリニック(脚折町6-28-1 ☎279・6700)  
変更前 実施種目/B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、BCG、MR、水痘、日本脳炎(1期、2期)、二種混合

変更後 実施種目/日本脳炎(2期)、二種混合

※ 小学生以上

## 献血にご協力をお願いします

☑ 16歳から69歳までの方(65歳以上は、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります)

☑ 2月26日(水)13時30分～16時

☑ 場 ワカバウォーク

☑ 内 全血献血(200ml・400ml)

## にんしんSOS鶴ヶ島

思いがけない妊娠など、妊娠・出産について戸惑いのある方、どうしたらよいかわからないという悩みを持つ市民の方への相談専用ダイヤル・メールです。

### 【専用ダイヤル】

☎227・3355 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)8時30分～16時30分

### 【専用メール】

ninshinsos@city.tsurugashima.lg.jp

※ 返信は、夜間・休日の場合、翌平日の日中となります