

大人の風しん抗体検査・ 予防接種を受けましょう



昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に対する風しんの抗体検査および予防接種について、実施期間が3年間延長されました。この世代の男性は風しん予防接種の機会がなく、女性や他の世代の男性に比べ、風しんの抗体保有率が低いといわれています。実施期間延長に伴い、対象者の方には新たに無料クーポン券を発送します。この機会にぜひ風しん抗体検査・予防接種を受けましょう。

☎ 感染症対策課(保健センター内) ☎227・9522

対象者 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(今までにクーポン券を利用し、抗体検査および予防接種を受けた者を除く)

実施方法 風しんの抗体検査を受け、抗体価が低かった場合に予防接種を受けます。

※ 風しんの抗体価が高かった場合は予防接種の対象となりません

実施期間 令和7年3月31日まで **費用** 無料(抗体検査・予防接種)

実施場所 市と契約した全国の医療機関(案内通知および市ホームページ参照)

※ 抗体検査については特定健康診査および職場の事業主健診と同時に実施可能な場合があります。受検方法については、ご加入の健康保険、または勤務先にご確認ください

案内通知 新しいクーポン券を6月末までに到着するよう発送します。

※ クーポン券の利用は、抗体検査および予防接種、共に実施期間中各1回限りです。行き違いにより、すでに抗体検査や予防接種を受けた後にクーポン券が届いた場合は、ご了承ください

※ 4月1日から検査ご希望の場合でも、原則、新しいクーポン券が届くまでお待ちください。ご都合により、新しいクーポン券が届く前に受検希望の方は、感染症対策課までご連絡ください



市HPはこちら

高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

令和4年度は次の方が定期接種の対象となります。対象者の方には、4月下旬に個別に案内通知を発送します。

対象者 過去に高齢者肺炎球菌の予防接種をしたことがない、令和4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

※ 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方(身体障害者手帳1級相当)も対象になります

接種場所 ①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関 ②①以外の埼玉県内の指定医療機関

※ 個別案内通知に接種医療機関一覧表を同封します

個人負担金 3000円

※ ただし、次の①～③のいずれかに該当する場合は個人負担金が免除となります

①生活保護世帯の方②中国残留邦人等支援給付制度適用者の方③市民税非課税世帯(同じ世帯全員が非課税)の方

※ ③の方は、個人負担金免除申請書を提出し、高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要がありますので、事前に感染症対策課までご連絡ください

任意接種の高齢者肺炎球菌ワクチン接種助成事業について

市では、65歳以上の定期接種対象以外の方について、任意接種の費用助成を行っています。

注意事項 この助成事業は、一度限りの助成となります。過去に定期接種を受けた方および任意接種で助成を受けた方は除きます。

※ 詳しくは感染症対策課までお問い合わせください

産婦健康診査費用の助成が始まります

4月1日から産婦健康診査費用の一部助成を開始します。

対象 令和4年4月1日以降に受けた産婦健康診査(概ね出産後1か月以内に受けた産婦健康診査)

助成額 限度額5000円(助成回数1回)

利用方法 妊娠届出時に母子健康手帳とあわせて「産婦健康診査助成券」を交付します。産婦健康診査受診時に、国の委託医療機関、助産所に助成券を提出してください。

※すでに母子健康手帳の交付を受けた方で出産予定日が令和4年3月1日以降の方には、助成券を個別郵送します。国の委託医療機関などについて、ご不明な場合はお問い合わせください

問 保健センター ☎271・2745



子宮頸がん予防ワクチン接種勧奨を再開します

子宮頸がん予防ワクチンについては、平成25年6月より、副反応に関する適切な情報提供ができるまで接種勧奨をすべきではない、と国において判断されたことから、接種勧奨を差し控えていました。その後、審議会(ワクチンに関する専門家の会議)において、最新の知見を踏まえ継続的な議論を実施した結果、安全性について特段の懸念が認められないこと、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回るとされたことから、4月1日より接種勧奨を再開することとなりました。

対象者

- ・小学6年生から高校1年生に相当する女子
- ・平成9年4月2日から平成18年4月1日の間に生まれた女子

※積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった平成9年4月2日生まれから平成18年4月1日までの間に生まれた女子は令和4年4月1日から令和7年3月31日までの3年間が接種対象期間となります

費用 無料

実施場所

市と契約している鶴ヶ島市・坂戸市の医療機関(案内通知および市ホームページ参照)。鶴ヶ島市・坂戸市以外にも県内の協力医療機関で接種することができます。詳細は感染症対策課にお問い合わせください。

案内通知

小学6年生から中学3年生は小中学校を通して通知文および予診票を配布します。高校1年生以上の対象者および私立の小中学校に通学されている方は、4月末までに通知文および予診票を個別郵送します。

問 感染症対策課(保健センター内) ☎227・9522



市HPはこちら

朝食のとり方・時間栄養学



人間本来の日周リズムは地球の夜と昼の周期に合わせて活動と休息をとる、というものです。生物が本来もつ体内リズムが崩れることで肥満や高血圧など生活習慣病やさまざまな健康障害が引き起こされます。

人間の日周リズムは24時間より少し長いといわれています。人間が決めた時間は1日24時間なので、そこにズレが生じます。朝起きたときに日の光を浴びて、1～2時間以内に朝ご飯を食べることにより、体内時計はリセットされます。朝食を食べると体の代謝が活性化して体温が上がり、1日の活動のウォーミングアップになります。

朝食はエネルギー源となる主食(ごはん、パン、麺など)を1品、体を作るもとになるたんぱく源を使った主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)を1品、体の調子を整える野菜類を使った副菜(野菜、海藻、きのこなど)をできれば1～2皿ずつはそろえたものです。とはいっても、何かと忙しい朝は、ごはんに納豆と卵、またはトーストに目玉焼きと牛乳、それに加え、ミニトマトとベビーリーフだけでもいいのです。バランスよく食べることが大切です。

そして朝食から昼食、間食、夕食すべての食事を12時間以内におさめる、夜はできるだけ早めに(少なくとも日付が変わる前には)布団に入るようにするなど、人間本来の日周リズムを営むことで、毎日を元気に過ごすことができます。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子

かわもと なおこ

No.205

健康
応援団

自宅でできる 簡単体操&脳トレ



市のホームページおよびYouTubeでは、気軽にできる体操と脳トレ動画を紹介しています。継続することで筋肉や脳が刺激され、フレイル予防・認知症予防につながります。ぜひ、チャレンジしてみてください！

問 健康長寿課地域包括ケア推進担当

自宅でできる簡単体操



体操動画はこちら

家で運動をするには、場所もないし、時間もとれない…。そう思いませんか？
実は、「テレビを見ているとき」「掃除をしているとき」「料理をしているとき」など、生活の中で『〇〇しながら』できる体操があります！家事のスキマ時間などを使って、効率よく体を動かしましょう！

自宅でできる脳トレ



脳トレ動画はこちら

脳には様々な認知機能(※)があるのを知っていますか？認知機能を刺激することで、脳が活性化され、認知症予防になります。
自分の「記憶力」「計算力」「注意力」などに、自信はありますか？自分の力を試したり、友達や家族と挑戦したりして、楽しく脳を刺激しましょう！

※ 記憶力、遂行力、視空間認知力、注意力、計算力などのことをいいます

ふれあい掲示板

出かけてみませんか

第40回グループ「土」絵画展 (油彩・水彩・パステル)

日 4月2日(土)～10日(日)10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)

場 中央図書館

料 無料

申 不要

問 内野☎080・5072・2962

第10回マンドリンとピアノのコンサート「咲かせましょう！色とりどりの花の詩」

日 4月10日(日)13時開場、13時30分開演

場 坂戸市文化施設オルモ

内 「君は薔薇より美しい」・映画音楽「ひまわり」

料 無料

申 不要

問 金子☎285・4907

仲間になりませんか

クレイン英会話クラブ

日 毎週火曜日(月3回)15時10分～16時40分

場 南市民センター

問 石川☎080・9979・8568

パピーイングリッシュサークル

日 毎週木曜日(月4回)10時～12時

場 北市民センター

問 吉崎☎286・8718

若葉剣友会(剣道)

日 毎週土曜日17時～19時、毎週日曜日8時～10時

場 栄小学校

問 森☎090・1848・8936

6月号の原稿締切は、4月18日(月)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

参加してみませんか

鶴ヶ島市テニス協会主催

初心者・初級者テニススクール

対 市内在住在勤在学のテニス初心者・初級者

日 5月7日、14日、21日、28日の各土曜日8時30分～10時30分(全4回)

※ 予備日6月4日(土)

場 鶴ヶ島南近隣公園テニスコートA

料 2000円/人

申 往復はがき往信用に氏名、住所、年齢、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、住所、郵便番号を記入し、4月28日(木)までに高橋秀和(〒350-2215南町1-23-1)へ郵送

問 高橋☎080・9709・3355

省略記号一覧

対 対象 日 日時・日にち
期 期間 場 場所 講 講師
内 内容 定 定員 報 報酬
料 入場料・参加費 持 持ち物
他 その他 申 申込 問 問合先