

生涯現役を目指して 春の生活習慣病予防検診が 始まります

4月11日から生活習慣病予防検診が始まります。検診では、採血や尿検査などを行う健康診査や各種がん検診を行います。ご自身が生涯を健康で幸せに生活するために、そして家族のためにも年1回の検診を受けましょう。

検診の受け方

①健診の2日前から便通を整え、当日はできるだけ用便を済ませてから受診してください。2日以上便通がない場合は、胃がん検診を受けることができないことがあります。

②健診の前日は、夜8時には夕食をすませましょう。
※夜8時以降でも、水やお茶、薬の服用はできません。ただし、お酒は控えてください。

③当日は、飲食や喫煙はせず、薬は起床したら早めに服用してください。
④服装は、ボタンやファスナーなどの金具がないもので脱ぎやすいものを選びましょう。

⑤また、腹囲測定があるので、ガードルなどのきつい下着は、あらかじめ脱いでからお越しください。
⑤歯科健診がある会場では、事前に歯磨きやうがいをしてから会場へお越しください。



◆国保に加入している人
①各受検票（事前に必要事項を記入のこと）②検診料金
◆社会保険などに加入している人
①各受検票 ②保険証 ③受診券（被扶養者で特定健診を受ける人）④検診料金
※「無料券」は、健診会場の受付に受検票と一緒に提出してください。

当日持参するもの

時間と場所は、保健委員が配布したチラシ、または広報カレンダーやくずまきカレンダーで確認してください。

検診の日程

平成25年4月1日現在で
45歳・50歳・55歳を対象に
検診費用を無料として実施します。
対象者へは、保健委員を通じて
無料券を配布します。
ただし、社会保険などに加入している場合は、一部費用がかかる場合があります。

ロタワクチン接種費用への 助成を始めます

1. ロタウイルスについて

乳幼児が起こす胃腸炎の中でも、ロタウイルスによる胃腸炎はひどくなりやすく、特に初感染時は重症化しやすいといわれています。

世界中のほぼ全員が5歳までに1度は経験すると言われ、その症状は、激しいおう吐や白っぽい水のような下痢が特徴的です。症状が治まるまで、通常7日間程度を必要とし、この間に繰り返される下痢とおう吐によって、脱水を起こしすぐに適切な処置をしないと命にかかわることもあります。特効薬がないため、こまめな水分

補給で脱水を防ぎ、自然に治っていくのを待つしかありません。また、ロタウイルスは小児の脳炎・脳症の原因であることが報告されています。

2. ワクチンについて～ロタリックスとロタテックとの違い～

感染力が強く、重症化しやすいロタウイルス胃腸炎から赤ちゃんを守るため、世界保健機構では、ワクチン接種を推奨しています。

日本では、2011年11月から接種可能（任意接種）となり、現在、2種類のワクチンが使用されています。

ロタリックス（1価ワクチン）は、一番流行して重症化しやすい1種類のロタウイルスを弱毒化したワクチンです。交差免疫*によってほかの種類のロタウイルスにも有効であることがわかっています。

ロタテック（5価ワクチン）は、一番流行して重症化しやすいウイルスを含む5種類のロタウイルスを弱毒化したワクチンです。

*交差免疫: ワクチンに含まれているウイルスに対する免疫を獲得することで、タイプの似ているほかのウイルスにも予防効果を示すことです。

ワクチンの種類	ロタリックス	ロタテック
メーカー	グラクソ・スミスクライン	MSD
価数	1価	5価
効能・効果	ロタウイルスによる胃腸炎の予防	
投与量・回数 ※経口接種	●1.5ml ●2回（4週間以上あけて）	●2ml ●3回（4週間以上あけて）
接種期間	生後6週から24週	生後6週から32週
推奨期間	初回は、14週6日までにを行うことを推奨	
国内臨床試験の結果	予防効果	79%
	重篤な症状の予防効果	92%
	2つのワクチンともに、ロタウイルスによるおう吐・下痢症を防いだり、軽くしたりして、入院が必要になるほどの重症例を約90%以上減らします。その結果、脳炎などの重い合併症も防いでくれます。	75%
	100%	
1回当たりの接種費用	14,000円前後	9,000円前後
接種費用の総額	28,000円前後	

●助成金額および助成方法

助成金額	1回につき10,500円（最高21,000円） ※自己負担額総額約7,000円	1回につき7,000円（最高21,000円） ※自己負担額約7,000円
助成方法	平成25年4月1日以降に接種した回数1回につき、くずまき商品券で助成します。接種後、領収書（写）および印鑑を健康福祉課までお持ちください。	
備考	葛巻病院小児科外来では、原則「ロタテック（3回接種）」を使用します。その他医療機関で接種した場合でも、助成の対象となります。	

ぼく 虫歯ゼロ わたし

3月6日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。



鈴木 蓮くん
(3歳・栗山)



川向千穂ちゃん
(3歳・田子)



田川原優衣ちゃん
(6歳・田子)



松長根深央ちゃん
(6歳・五日市)

☆予防接種の 助成について

平成25年3月末までに接種したみずぼうそう・おたふく・子宮頸がん・高齢者用肺炎球菌など予防接種への助成申請は、平成25年4月19日（金）までに、健康福祉課で手続きしてください。

保健師からの まごころ便

⑫
保健師
岩部 さち



「ずっと葛巻で、元気に暮らしていきなさい...」家庭訪問でお話を聞いたり、介護の相談を受けるときに高齢者の皆さんから聞く言葉はいろいろですが、まとめること、この一言に尽きるように思います。

人口7213人の約38%にあたる2746人が高齢者である本町は「超高齢化」の時代を迎えています。それに伴い、介護の現場はともなう厳しい状況にあります。介護はその一人一人だけの問題ではありません。また、家族だけの問題でもありません。町全体の課題と捉え、一人一人が迎えるであろう高齢期をどのように過ごしたいか、今考えていく必要があります。

また、すでに65歳を迎えている方も、これから自分がどのように老いていきたいか、いかに衰えを予防していくかを考えていく必要があると思います。地域やそこに住む人々との関わりを常日頃から大切にし、お互いに助け合える関係づくりを築いていくことが、冒頭の一言を現実のものに出来る近道ではないかと感じます。「結いのこころ」こそ、今求められているものではないでしょうか。