

日本脳炎の予防接種を受けましょう！

日本脳炎の予防接種は、接種を受けた子どもが接種後に重い病気になったことをきっかけに、国の指示のもと、平成17～21年度は接種の案内を見合わせてきました。その後、新たなワクチンが開発され、平成22年度から予防接種が受けられるようになりました。

日本脳炎の予防接種は、必要な間隔を空けて第1期と第2期の全部で4回接種します。予防接種の案内を見合わせていたために定期接種を受けられなかった年齢の方も、「特例接種対象者」として公費で接種を受けることができます。ただし、ワクチンの供給量は限られていますので、国の計画に基づき、順次、接種のご案内をしていきます。

くわしくは 健康課 健康推進係(今市保健福祉センター内) ☎21-2756

♥市から個別に接種の案内をする対象年齢

- 定期接種対象者
第1期接種…3・4歳
- 特例接種対象者
第1期接種…平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
第2期接種…平成8年4月2日～平成10年4月1日生まれの方
※第2期接種については、国からの指示により順次ご案内します
- 接種方法…下記の実施医療機関で個別接種(要予約)
※市外の医療機関での接種を希望される方は、事前に健康課までご連絡ください
- 接種費用…7,500円(市が負担します)
※接種時点で市内に住所がある方

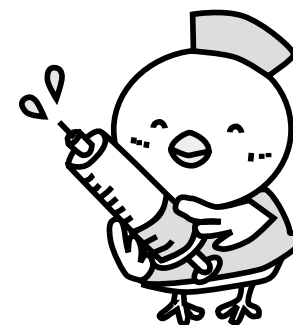
定期接種の時期 (標準的な接種スケジュール)

区分	接種スケジュール
第1期接種(3回)	3歳時に2回(6～28日の間隔を空けて)、その後おおむね1年後に1回(7歳6カ月になるまでに3回接種)
第2期接種(1回)	9歳時(第1期接種終了後、おおむね5年後)

♥20歳未満の方へ

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、満20歳になるまでの間であれば、4回の接種を公費で受けることができます。

今年度、接種をご案内していない年齢の方で第1期接種が済んでいない方は、ワクチンが確保できれば、公費で接種を受けることができます。かかりつけの医療機関に相談の上、まずは第1期接種を済ませるようにしましょう。



表：個別接種実施医療機関(順不同)

	医療機関名	所在地	電話番号
1	阿久津医院	今市1157- 1	21-0734
2	石塚クリニック	荊沢600-32	30-3277
3	いとうクリニック	木和田島3043	32-2030
4	今市病院	今市381	22-2200
5	小沢医院	今市1409	21-1934
6	木村内科医院	瀬尾497- 1	22-7880
7	熊谷医院	板橋178-238	26-5800
8	見龍堂クリニックかわせみ	平ヶ崎609- 4	22-1221
9	見龍堂メディケア木和田島	木和田島3008- 8	32-2021
10	塩野室診療所	小林2824- 1	26-8870
11	新沢外科	今市814- 1	21-1787
12	関根クリニック	今市本町27- 2	22-5183
13	沼尾医院	大桑町155- 1	21-8233
14	森島こどもクリニック	荊沢599-133	22-6522
15	森病院	今市674	22-1024
16	吉原医院	今市826- 4	21-0161
17	いわせ歯科口腔外科耳鼻咽喉科クリニック	塩野室町107- 3	32-7311
18	小西医院	安川町8-25	54-0924
19	藤原医院	石屋町 5- 7	54-1035
20	日光市民病院	清滝安良沢町1752-10	50-1188
21	奥日光診療所	中宮祠2478-22	55-0501
22	川村医院	鬼怒川温泉大原1396-20	77-0085
23	多島医院	足尾町赤沢21-28	93-2033
24	国民健康保険栗山診療所	日蔭575	97-1014
25	湯西川診療所	湯西川1168- 1	98-0305

今こそ！ がん検診！

がん検診の申込みはお済みですか？ この次と言わずに、今こそ！！大切な家族と自分のために、年に1回はがん検診を受けましょう。

一生のうちにがんになる確率は？

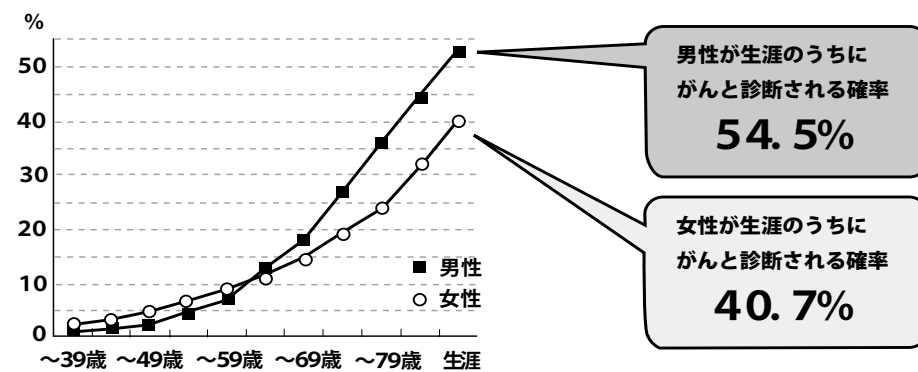
がん対策情報センターによると、下表のとおり、年齢を経るにつれて、がんが診断される確率は上昇します。生涯のうちにがんが診断される確率は、男性は54・5%、女性は40・7%です。

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで命を落としています。しかし、がんは不治の病ではありません。早期発見、早期治療をすることで完治の可能性もぐっと高くなります。

1つのがん細胞が1cmになるのに、例えば乳がんでは、約15年かかりますが、1cmから2cmになるのには2年もかかりません。1cm以下のがんは発見が難しく、1cmから2cmの間に発見されるのが早期のがんです。

早期がんを見つけるためには、定期的に検診を受けることが大切です。

表：一生のうちにがんが診断される確率



出典：財団法人がん研究振興財団「がんの統計'09」

がん検診を受けるには

日光市民で、次に当てはまる年齢の方は、加入している健康保険に関係なく、対象のがん検診を受診できます。申し込み方法は、健康課までお問い合わせください。

○胃がん・肺がん・大腸がん：40歳以上の方

○乳がん(超音波検査)：30～39歳の女性、40歳以上の奇数年齢の女性
○乳がん(マンモグラフィと超音波検査)：40歳以上の偶数年齢の女性

○子宮がん：20歳以上の方で、偶数年齢の女性
○前立腺がん：50歳以上の男性



がんにならないためには

①たばこは吸わない。他人のたばこの煙は避ける

たばこを吸っている人は禁煙をし

ましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

②節度のある飲酒を

1日1合、週に2日間連続した休肝日を設けましょう。

③バランスの良い食生活を

塩分の1日の目標量は、男性は9g未満、女性は7.5g未満です。塩分を多く含む食品を控え、料理に気を付けましょう。また、野菜(1日350g以上)や果物(1日200g程度)も不足しないようにしましょう。



④日常生活を活動的に

少しの距離なら、車を使わず歩きましょう。運動できない時は、簡単なストレッチや筋肉トレーニングなどでも効果的です。

⑤体重は適正な範囲に

体格指数BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))は、25以下(BMI25以上は肥満に保ちましょう)。

くわしくは

健康課(今市保健福祉センター内) ☎(21)2756