

【健康推進係からのお知らせ】

赤ちゃんから高齢者までのワクチン ～予防接種で病気を予防しよう～

予防接種は、「感染予防」「発症予防」「重症化予防」「感染性のまん延予防等」を目的として行われています。例えば、風疹ワクチンを妊娠前に接種することで、胎児の先天性風疹症候群を予防し、B型肝炎ワクチンは、将来の肝硬変や肝がんを予防します。予防接種は、感染症だけではなくがん予防にも効果を発揮します。

Q. 定期接種って何？

A. 予防接種には主に「予防接種法に基づく定期接種A類疾病とB類疾病」と「任意接種」があります。

「定期接種A類疾病」は、集団の感染予防や重篤な疾患の予防に重点がおかれ、本人（保護者）に接種の努力義務があり、費用は無料です。子どものBCGワクチン、麻しん風しんワクチン、水痘ワクチン、B型肝炎ワクチンなどがあります。

「定期接種B類疾病」は個人の感染予防に重点がおかれ、接種の努力義務はありません。高齢者のインフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンがあります。

母子健康手帳などの予防接種の記録は、大切に保管してください。

Q. 定期接種を受けそびれたら、どうしたらいいの？

A. ワクチン接種を忘れていたことに気付いた時点で接種することが必要です。その場合は、任意接種となります。ワクチンにより接種スケジュールが異なりますので、医師や健康推進係にご相談ください。

Q. インフルエンザはなぜ毎年接種するの？

A. インフルエンザウイルスの型は毎年のように変異しながら流行します。ワクチンはその年の流行する型を予測してワクチンが製造されます。インフルエンザワクチンの発症予防効果は、接種後2週間から5か月程度といわれていますので、たとえ同じワクチンであっても次の年のワクチン接種は必要です。

Q. ワクチンの副作用が心配です。

A. ワクチンの接種によっても異なりますが、発熱、接種部位の発赤・腫れ、しこり、発疹などは、数%～数十%で認められます。通常、数日以内に自然に治るので心配はありません。予診票は正しく記入し、心配なことは事前に医師に相談しましょう。

極めてまれに重い副作用がみられます。その場合は医師の診察を受けてください。入院が必要な程度の健康被害を受けた場合は、定期接種は「予防接種健康被害救済制度」、任意接種は「医薬品副作用被害救済制度」があります。



今月の一品



サンマの蒲焼丼



1人分のカロリー 【490Kcal】

提供：市立芦別病院



サンマの脂には、血液をさらさらに保ちコレステロールを下げる働きや脳細胞の働きを活発にして学習能力を向上させる効果があると期待されています。

▶材料 2人分……………
・ご飯320g・サンマ1尾・酒少々・片栗粉大さじ1・油大さじ1・シシトウ2本・ネギ20g・A（しょうゆ大さじ2・みりん大さじ1・酒大さじ1・砂糖小さじ1）

▶作り方……………

①サンマは開いて中骨と腹骨を

取り、半分に切って酒をふる②ネギは白髪ネギをつくり水にさらしておく③シシトウは、つまようじで数か所穴をあけ、油（分量外）で炒める④①のサンマの水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき焼く⑤サンマが焼けたら、Aの調味料（たれ）を入れてからめる⑥サンマを取り出し、残りのたれを煮つめる⑦丼にご飯を盛り、たれ（半量分）をかける。その上にサンマ、シシトウ、白髪ネギを盛り付ける。残りのたれをかける。

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	12月22日(木) 13:00~13:10	平成28年8月~9月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	12月22日(木) 9:30~9:40	平成28年4月~5月生 まれの乳児
歯科相談	12月21日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	12月21日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児
育児相談室	12月21日(水) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

児童扶養手当の認定請求を受け付けています

ひとり親家庭等の生活の安定と自立を助けることを目的とした制度で、離婚や死別などでひとり親になった児童を養育している親や養育者、両親のいずれかが保護命令を受けている児童を養育している親が対象になります。

○支給期間 児童が18歳になる年度末まで(※児童に一定障害がある場合は20歳の誕生日まで)

○支給月額 前年度の所得に応じて、42,330円から9,900円、または支給額が全額停止になる等支給制限があります。2人目以降の児童に対しては、支給加算があります。

公的年金を受給されている方は、所得等に応じて算出した手当額が、公的年金額を超える場合にその差額が支給されます。

○その他 家庭の状況により対象にならない場合もありますので、詳細は担当係までお問い合わせください。

児童扶養手当を受給中の方で、前年度の所得更正があった場合、世帯状況に変更があった場合、受給者または児童が公的年金等を受給できるようになった場合などは、必ず担当係までご連絡願います。

●手続き・詳細 地域福祉係

こんにちは市立病院です



■外科外来診療体制について

常勤医が不在となり、10月から週1日だった出張医による外科外来について、11月からは火・木曜日の週2日となっています。ご不便をおかけいたしますが、引き続き常勤医の確保に努めていますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

○受付時間は次のとおりです。

- 第1、3、5火曜日……午前8時~11時30分
- 第2、4火曜日……午前8時~午後2時
- 木曜日……午前8時~午後3時

■内科嘱託常勤医師の着任について

現在常勤医2人の内科は来年1月に嘱託常勤医が着任し、3人体制となります。

外来診療体制等の詳細につきましては、次号の広報にてお知らせする予定です。

●問い合わせ 市立芦別病院 ☎22-2701



子育てサロンに遊びにきませんか “クリスマス会”をします

12月は、楽しみいっぱいの手作りクリスマス会。楽しいダンスや、簡単なクリスマスの飾りを作って遊んだりします。異年代で楽しめる内容になっています

日時	12月20日(火)午前10時~11時30分	
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)	
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者	
持ち物	飲み物	費用 無料
申込期限	12月13日(火)までに、事前の申し込みが必要です	

◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	12月22日(木)午前11時~11時40分 ※月1回行います
場所	児童センター体育室
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

平成28年度火災予防作文コンクール表彰 ~上芦別小学校4年生の4人が受賞~

滝川地区広域消防事務組合の平成28年度火災予防作文コンクール(4年生の部)で上芦別小学校4年生の4人が受賞されました。

佐藤愛梨さんが「議長賞」、伊藤蒼真さんが「消防長賞」、伊藤一葉さんと太田空椰さんが「佳作」に選ばれました。

10月25日、同小学校において表彰伝達式が行われ、芦別消防署の中川富士夫署長から表彰状と記念品(議長賞・消防長賞)が贈呈されました。

また、受賞者の佐藤愛梨さんの作品は、北海道「防火・防災」作品コンクール(作文/小学生の部)で佳作に入選されました。

●詳細 芦別消防署予防係 ☎22-3106

