

インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

氷川町では下記の方を対象に、インフルエンザの一部助成を行います。必ず受けなければいけないものではありませんが、予防接種を受けることで、重症化や死亡の危険性を下げることが出来ます。

この予防接種は、**自らの意思と責任で接種を希望する場合のみ**接種を行ってください。

なお、**対象者本人の意思確認ができない場合、任意接種・自己負担**になります。

※今回のインフルエンザワクチンには、**新型と季節性、どちらも含まれています。**

①補助期間：10月1日から平成23年3月31日まで（全対象者共通）

②補助の対象者と金額は下記の通りです。

	接種回数 (2回接種が基本です)	接種料金	補助金額	自己負担額
○3歳から12歳まで(3歳から小学生まで)	1回目接種	3,600円	2,000円	1,600円
	2回目接種	3,600円	0円	3,600円
	1回目予診料のみ (接種不可の場合)	1,790円	1,290円	500円
	2回目予診料のみ (接種不可の場合)	1,790円	0円	1,790円
○13歳から15歳まで(中学1年生から中学3年生まで)	接種(1回のみ)	3,600円	2,000円	1,600円
	予診料のみ (接種不可の場合)	1,790円	1,290円	500円
○65歳以上の方 もしくは、 ○60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、自己の身の日常生活活動が極端に制限される程度の障害をもつ方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方。	接種(1回のみ)	3,600円	2,600円	1,000円
	予診料のみ (接種不可の場合)	1,790円	1,290円	500円

※6か月から3歳未満については接種できますが、一般世帯には補助金はありません。ただし、低所得・生活保護世帯は無料で接種できます。

※接種料金は八代郡市の病院に限った金額です。他の地区の接種料金は、異なることもあります。補助金額は同一です。

③低所得(住民税非課税)・生活保護世帯の方に対するインフルエンザ予防接種の補助について年齢を問わず全額助成いたします。ただし、**証明書が必要となりますので、接種前に印鑑をご持参のうえ、手続きを済ませてください。**

(インフルエンザ予防接種各種手続き先:氷川町役場健康福祉課または宮原振興局総務振興課)

④予防接種実施医療機関:氷川町と八代市の医療機関(熊本労災病院・八代総合病院・鏡クリニックを含む)。事前に電話で医療機関に予約をおとりください。

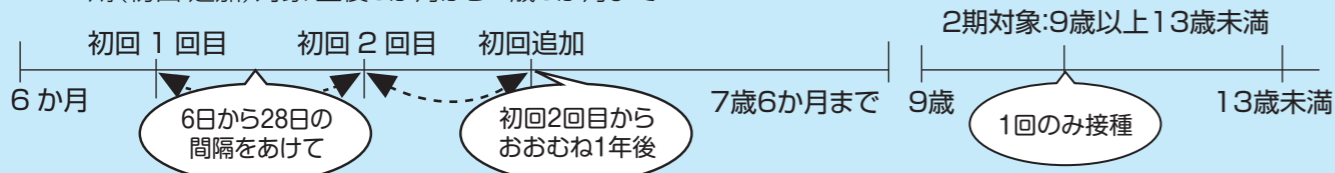
日本脳炎ワクチン予防接種のお知らせ

～第2期(9歳以上13歳未満)のお子さんにも新ワクチンが接種可能になりました!～

平成17年5月に日本脳炎ワクチン(マウス脳による製法の旧ワクチン)の積極的な接種を、差し控えられていましたが、今年4月から、新ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)による接種推奨が、第1期の接種標準年齢(3歳児)から、再開されたところです。詳細は、下記のQ&Aをご参照ください。

Q1.日本脳炎の接種間隔と対象年齢はどうなるの?

A1.1期(初回・追加)対象:生後6か月から7歳6か月まで



Q2.1期接種(初回2回・追加1回)のうち、過去に1,2回受けたあとに、追加の接種を控えていた場合は?

A2.1期の不足分(残り1,2回)を、対象年齢(生後6か月から7歳6か月までのお子さん、もしくは、9歳から13歳未満の間)のときに、6日以上の間隔をあけて接種できます。

Q3.1期の予防接種をまったく受けていない場合は?

A3.生後6か月から7歳6か月のおさんは、対象年齢(生後6か月から7歳6か月まで)のうちに、第1期(初回2回・追加1回)を接種してください。第2期対象年齢(9歳から13歳未満の間)のおさんは、6日から28日までの間隔をあけて初回を2回、追加接種は初回の2回目から、おおむね1年(11か月から13か月)を経過した時期に接種してください。

Q4.7歳半を超え、9歳未満の子どもは、どうなるの?

A4.今後、9歳から13歳未満の間に接種できますので、9歳に達してから接種可能(法定接種の対象)となります。

お問い合わせ先：氷川町役場健康福祉課 保健師まで ☎52-5852

けいこんこううだ・よ・り

冬に向けて太らないからだづくりを始めましょう!

寒くなると運動量も控えめになり、太りやすい人が増えてきます。

今から太りにくい体質へ、**貯筋(ちょきん)**を始めませんか??

❖ 筋肉のこと ～筋肉には白筋と赤筋があります～

それぞれどんな特徴があるのでしょうか??

<白い筋肉の特徴>

身体の表面近くにあり、重いものを持ち上げたり、力を使う運動で働く筋肉です。

30代から減り始め、直接脂肪燃焼はしません。



<赤い筋肉の特徴>

身体の深いところにあり、呼吸のために肺を動かしたり、姿勢を維持するため骨を支えたり、生命維持のために働きます。酸素を用いて脂肪を分解し、エネルギーを作ります。

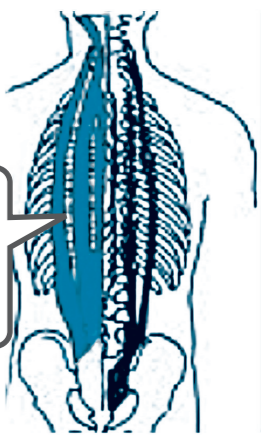
脂肪を燃やす力は白筋より赤筋の方が約2倍あると言われています。

ということは、脂肪を消費するには、**赤筋を鍛える運動**が効果的ということになりますね!

では、赤筋はどこに多いのでしょうか??

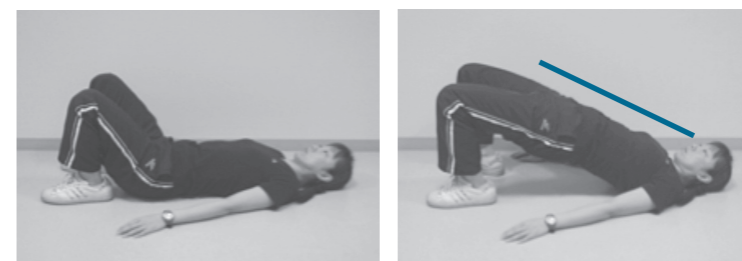
背骨を支える「**脊柱起立筋**」は最も赤筋が多い筋肉です。猫背の人は「**脊柱起立筋**」に力を入れ、背筋を伸ばすだけで、**カロリー消費は1.5倍もアップ**します。ここを鍛えると基礎代謝がぐんと上がります。

背中を曲げた時、背骨の両側にぷっくり盛り上がる筋肉です。



❖ 赤筋を鍛える運動は??

ヨガや太極拳、ウォーキングなど有酸素運動はどれも赤筋を鍛える運動ですが、運動指導士お勧めの家庭で手軽にできるストレッチをご紹介します。



- ①お尻を上に向かってゆっくり上げていきます。(4秒で動かし始め、4秒で元に戻すようなスピードで)
- ②上げすぎないように注意して、10回程度行いましょう。

効果が出てくるのは2～3か月かかりますので、毎日の習慣に取り込んでしまいましょう!

❖ 運動した後はちょっと待って!!

運動をしてお腹がすいたと感じた時(血糖値が下がったと感じた時)

脳は「余っている脂肪や糖をええ!」と筋肉へ消費するように指令を出します。指令が下りるまでしばらく時間がかかるので、お水やお茶、シュガーレスガムなどでちょっと我慢して身体に溜まっている脂肪や糖を使っていきましょう。

参考資料:保健活動を考える自主的研究会、健康寿命ネット



お問い合わせ先 健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)