

予防接種のお知らせ

高齢者の肺炎球菌ワクチン 定期予防接種について

【対象者】▼次の年齢の方

65歳	昭和30年4月2日～ 昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日生
90歳	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日～ 大正15年4月1日生
100歳	大正9年4月2日～ 大正10年4月1日生

【自己負担額】接種医療機関に3000円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
【持ち物】対象者宛ての通知書、自己負担する接種費用

【その他】※すでに肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがある方は、対象外となります。
※今年度の対象者以外の方は、全額自己負担となります。

おたふくかぜ任意予防接種について

【対象者・助成額・接種回数】
▼満1歳から小学校就学前の希望者に2回を限度に助成（対象児には個人通知します）
▼小学生以上の希望者に1回助成（保健課で手続きが必要です）

【助成額】接種費用のうち1回につき4000円を助成します。生活保護の方、非課税世帯の方は全額助成。

【自己負担額】接種医療機関に4000円を差引いた額の接種費用を支払ってください。

【持ち物】母子健康手帳、予診票、自己負担する接種費用（必要時：健康保険証、診察券、お薬手帳など）

一種混合品定期予防接種について

【対象者】小学6年生（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）

【接種回数】1回
【接種期限】令和3年3月31日迄

【自己負担額】無料
【持ち物】母子健康手帳、予診票（必要時：健康保険証、診察券、お薬手帳など）

麻しん風しん混合(MR) 定期予防接種について

【対象者・回数】
▼1期：1歳～2歳未満に1回
▼2期：5歳～小学校就学前に1回（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）

【接種期限】令和3年3月31日迄

【自己負担額】無料
【持ち物】母子健康手帳、予診票（必要時：健康保険証、診察券、お薬手帳など）

次の予防接種を受ける方は、事前に接種医療機関に予約をしてから受けてください。
「接種医療機関」の確認は、直接医療機関に問い合わせをするか、保健課にご連絡ください。

日本脳炎 定期予防接種について

【対象者・回数・接種期限】次の表を参照し、期間内に接種してください。

【自己負担額】無料

【持ち物】母子健康手帳、予診票（必要時：健康保険証、診察券、お薬手帳など）

1期は3回接種です。7歳半になる前日までに終了してください。
⇒7歳半になる前に終了しない場合、不足分は任意接種となり有料になります。

標準接種

平成21年10月2日以降に生まれた方

3歳になったら1期1回目接種 ↓(6～28日あける)	1期は3回接種です。7歳半になる前日までに終了してください。
1期2回目接種 ↓(6か月以上あける ※標準は1年)	⇒7歳半になる前に終了しない場合、不足分は任意接種となり有料になります。
4歳になったら1期追加接種 ↓	
9歳になったら2期接種	

▼特例措置対象1 (1期の不足分と2期を13歳未満までに定期予防接種として受けられます)

平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれた方

1期3回接種済	1期2回接種済	1期1回接種済	受けていない
9歳になったら2期接種	9歳になったら1期追加接種 ↓(6～28日あける)	9歳になったら1期2回目接種 ↓(6～28日あける)	9歳になったら1期1回目接種 ↓(6～28日あける)
13歳未満まで終了	13歳未満まで終了	13歳未満まで終了	13歳未満まで終了

▼特例措置対象2 (1期の不足分と2期を20歳未満までに定期予防接種として受けられます)

平成19年以前に生まれた方

1期3回接種済	1期2回接種済	1期1回接種済	受けていない
2期接種	1期追加接種 ↓(6～28日あける)	1期2回目接種 ↓(6～28日あける)	1期1回目接種 ↓(6～28日あける)
20歳未満まで終了	20歳未満まで終了	20歳未満まで終了	20歳未満まで終了

令和2年度 仙北市の健(検)診

例年であれば、6月から各種がん検診が始まり、特定健診などと続きますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う「緊急事態宣言」も発令されたことから、健(検)診の時期を検討することになりました。
それに伴って、例年であれば5月中旬に健康づくり推進員の方から配布いただいている健(検)診時に必要な「受診券」「容器など」は、健(検)診が始められる時期を待って、郵送で各世帯別にお送りします。
今後とも、市民の皆さまの健康と安全を第一に健(検)診を進めていきますので、ご理解とご協力をよりしくお願いたします。





『世界禁煙デー(5月31日)』から『禁煙週間(～6月6日まで)』が始まります

2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～

2020年4月から、原則屋内禁煙となり、受動喫煙を防止する取り組みは、マナーからルールに変わりました。

秋田県では、「受動喫煙ゼロ そして禁煙」をスローガンに、健康寿命日本一を目指していますので、ご協力をお願いします。

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 たばこ～

シ-オー-ピー-ディー

知ってますか？ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」はどんな病気？

一言で表すと、息を吐き出すことが困難となる呼吸器の病気です。原因の9割は喫煙であるため、肺の生活習慣病の一つとして注目されています。

この「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」は中高年が発症することが多く、なかでも高齢になってから発症する方が増加しています。日本では、女性より男性が2.5倍多く、日本人の死因の10位ですが、認知度は25%(4人に1人)程度です。昨年度策定された「健康せんぼく21計画」のアンケートでも、認知度は19.7%でした。

そのため、40歳以上の患者数は500万人以上と推定されている一方、治療を受けている人は1割にもおよんでいないため、早期発見と早期治療の実施が重要視されています。

原因は？

たばこの有害物質が肺に入り、息をするときに空気の通り道となる気管支や肺に炎症を起こします。

- たばこを吸ったり(喫煙)、吸わなくてもたばこの煙を吸った場合(受動喫煙)。
- 胎児や新生児期(生後28日未満)に、たばこの煙にさらされた環境にあり、肺の成長が妨げられた場合。
- 大気汚染物質の吸入や職業上の粉じん・化学物質の暴露にあった場合。

症状は？

初期には症状はありませんが、進行すると呼吸器の症状が出ます。慢性的な咳と痰。運動した時に生じる息切れや息苦しさ。

どのように治療するの？

一度失われた肺機能は元に戻らないので、病気の進行を抑え、日常生活ができるようにします。

- 禁煙：原因となっている喫煙をやめます。
- 薬：気管支を広げたり、炎症を抑えます。
- 呼吸リハビリテーション：息切れや運動機能を改善するための呼吸法を学びます。
- 酸素療法：在宅で酸素を供給する装置を設置し、酸素を鼻から取り入れ、肺に送ります。
- インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種：症状の悪化を防ぎます。

症状があるのに治療していない人が多い

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」は、肺炎や肺がんなどの重篤な肺の病気を起こす危険性を持っています。

しかし、初期症状がなく、咳や痰は、かぜやインフルエンザ・喫煙によるもの、運動した時の息切れや息苦しさは、老化によるものと勘違いされ、見逃されることが珍しくありません。そのため、症状があるのに治療をしていない方が多く、気づかないうちに進行し、着替えるだけでも息切れや呼吸困難となり、日常生活に支障をきたすようになります。さらに、息苦しさを運動することが減り、運動機能も低下してしまいます。

まずは医師にご相談を

まずは、気になる症状がある場合は医師に相談を、また、症状のない方は、予防のために禁煙したり、受動喫煙を受けないようにしましょう。



かくのだてフィルムコミッション ロケーションだより

Kakunodate Film Commission

かくのだてフィルムコミッション (仙北市観光課内) ☎43-3352 <https://kakunodate-fc.jp/>

今回は、昨今の全国的な撮影やフィルムコミッション(以下FC)活動の現状について、特定非営利活動法人ジャパン・フィルムコミッション(以下JFC)事務局長の関根留理子さんから特別にご寄稿いただきました。

新型コロナウイルス感染症の影響とFC活動について

予期せぬ、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、エントナーテインメント業界も大きな煽りを受けています。現在、ほとんどの映画やドラマなどのテレビ番組も撮影をストップしており、必死に感染拡大を抑えようとしています。

日本の場合は、多くの映像制作会社が首都圏に集中していることから、流行が見え出した1月末頃は、地方での撮影を検討する撮影隊も少なくありませんでした。

しかし、2月下旬には、まずは多くの海外からの撮影隊が撤退していき、3月には国内映画の制作や公開が延期や中止となり、テレビドラマも放送延期を決定する局が増え、そして4月の緊急事態宣言が発令されたからは、ほとんどの作品が中止や延期を余儀なくされています。

そんな中、各地域のFCでも、対応に頭を悩ませているところが多かったです。特に、近年、医療ものや学園ものの作品が多い中、病院や学校での撮影は真先にNGになりましたので、それらの作品が多い連続ドラマでは、放送日も決まっているため、何とか協力してもらえろとケ地を探すのに苦労していました。また、多くのFCが協力しているエキストラ募集に関しても、人を集める行為は規制されているところが多かったため、制作者からの問い合わせにどう対応していくか、JFCにも多くの相談が寄せられました。

JFCでは1月には制作者向けにホームページや公式SNSで、撮影受け入れが難しいロケ地が増えているため、早めにFCに相談をしてほしいと発信しましたが、実際は、地域(担当者)によって対応はまちまちであり、なかなか指針として発信するのは難しいものがありました。ウイルスの感染者が多い地域では、早くから撮影

隊の受け入れは難しいと発信しているところもありましたが、逆に、感染者が少なく、普段撮影が少ない地域や、普段から無理な相談にも協力しているFCは、困っている撮影隊をサポートしたいとギリギリまで対応をしているところもありました。

しかし、FCの大きな役割の一つは地域を守ること。撮影隊は、数十人、多いと100人近い人数で移動し、いわゆる3密を回避することは非常に困難です。どれだけ気を付けていても、目に見えないウイルスを完全に排除することは難しく、そのせいでせっかく協力してくれた地域の方に感染したりすると、地域のためにしてきた活動が水の泡となってしまいます。

今を日本中が一丸となって乗り越えられれば、必ずまた笑顔で活動できると信じて、大好きな地域のために、先を見据えた行動をみんなで見据えたいと思います。



人のいない武家屋敷通りに満開の枝垂れ桜。

にしき園だより

— 第5号 —

にしき園は高齢や病気で身体機能の衰えた方にリハビリなどを施し、寝たきりを防いで生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

問 にしき園 ☎47-3211

にしき園で行っているリハビリは、起きる・立つ・座るといった基本動作や歩行訓練など、運動器官のリハビリを行う理学療法と、「着替えをする」「入浴をする」などの日常動作や仕事に近い作業動作を通じて心身の機能回復・維持をめざす作業療法の2種類です。

医師の指導のもと、一人ひとりの状態に合ったリハビリを組み合わせて行っています。



みんなで楽しく体を動かしながらリハビリを行います。

【利用者の状況】

2月末	94人
3月入所	6人
3月退所	8人
3月末	92人
平均要介護度 2.9	

感染症予防のためしばらくの間、施設見学・面会などをご遠慮いただいています。