

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、直接医療機関にお問い合わせをするか、保健課にご連絡ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

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

接種対象者／① 次の年齢の方

65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生

- ② 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳の写しなどによる)接種医療機関にお持ちください)
- 接種回数／1回
- 接種期限／令和4年3月31日(木)
- 助成額／接種費用のうち3000円を助成します。生活保護の方は全額助成

日本脳炎定期予防接種

- 接種対象者・回数・接種期限／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)

今年度4歳・9歳になる方へ

日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少することから、優先接種対象者が設定されています。おおむね4歳頃で第1期追加接種の標準的な接種時期、9歳を過ぎたら第2期の接種対象者となりますが、来年度まで接種をお待ちいただくようご協力をお願いします。

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日～28日あける)
1期2回目接種 ↓ (6か月以上あける…標準は1年)
4歳になったら1期追加(3回目)接種 ↓
7歳半まで終了
9歳になったら2期(4回目)接種
13歳未満まで終了

平成21年10月2日以降に生まれた方で7歳半までに1期3回分を完了していない方

※3回分の接種で免疫を獲得できますので、4回目の接種は必要ありません。

1期2回目接種済	1期1回目接種済	すべて受けていない
1期追加(3回目)接種 … 予診票使用	1期2回目接種… 予診票使用 ↓ (6日～28日あける)	1期1回目接種… 予診票使用 ↓ (6日～28日あける)
13歳未満まで終了	1期追加(3回目)接種… 自己負担 ↓ (6か月以上あける)	1期2回目接種(自己負担) ↓ (6か月以上あける)
	13歳未満まで終了	1期追加(3回目)接種… 自己負担 13歳未満まで終了

特例措置対象1 (平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方)

※1期の不足分と2期(4回目)を13歳未満までに定期予防接種として受けられます。

1期追加(3回目)接種済	1期2回目接種済	1期1回目接種済	すべて受けていない
9歳になったら2期(4回目)接種	9歳になったら1期追加(3回目)接種 ↓ (6日～28日あける)	9歳になったら1期2回目接種 ↓ (6日～28日あける)	9歳になったら1期1回目接種 ↓ (6日～28日あける)
13歳未満まで終了	2期(4回目)接種	1期追加(3回目)接種 ↓ (6日～28日あける)	1期2回目接種 ↓ (6か月以上あける)
	13歳未満まで終了	2期(4回目)接種	1期追加(3回目)接種 ↓ (6日～28日あける)
		13歳未満まで終了	2期(4回目)接種 13歳未満まで終了

特例措置対象2 (平成19年4月1日以前に生まれた方)

※1期の不足分と2期(4回目)を20歳未満までに定期予防接種として受けられます。

1期追加(3回目)接種済	1期2回目接種済	1期1回目接種済	すべて受けていない
2期(4回目)接種	1期追加(3回目)接種 ↓ (6日～28日あける)	1期2回目接種 ↓ (6日～28日あける)	1期1回目接種 ↓ (6日～28日あける)
20歳未満まで終了	2期(4回目)接種	1期追加(3回目)接種 ↓ (6日～28日あける)	1期2回目接種 ↓ (6か月以上あける)
	20歳未満まで終了	2期(4回目)接種	1期追加(3回目)接種 ↓ (6日～28日あける)
		20歳未満まで終了	2期(4回目)接種 20歳未満まで終了

麻しん風しん混合(MR)定期予防接種

- 接種対象者・回数／
① 1期～1歳～2歳未満に1回
② 2期～小学校就学前(年長児)の年度内に1回…今年度は平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれが対象です。
- 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)



(緊急時医療依頼証や生活保護受給者証などの確認できるものを医療機関にお持ちください)。
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と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。

二種混合定期予防接種

- 接種対象者／11歳以上13歳未満：今年度は平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ(今年度小学6年生になる方)に予診票を送付しています。
- 接種回数／1回
- 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)

おたふくかぜ任意予防接種

- 対象者・接種回数／
① 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)
- ② 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円を限度に助成します。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円を限度に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)

シリーズ
～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 栄養・食生活～

2023年までに目指す指標
毎日朝食をとっている方を増やす
目標値 90% (2018年仙北市の現状83.3%)

しっかり食べよう 朝ごはん

1日のリズムは、早寝・早起き・朝ごはんから始まります。バランスのよい朝ごはん、元気に1日をスタートさせましょう！

朝ごはんがもたらす健康効果

朝食をとると、その日1日を元気に過ごせるようになるだけでなく、毎日きちんと食べ続けることでさまざまな効果があります。



- 1 体のリズムを整える
- 2 脳にエネルギーを補給する
- 3 体温を上げ、基礎代謝を向上させる
- 4 生活習慣病を予防する
- 5 腸を刺激し排便を促す
- 6 自律神経やホルモンの働きを整える

ひと工夫で栄養バランスのよい朝ごはん

忙しい朝に、手のかかるおかずを用意するのは大変だと思いますが、工夫次第で栄養バランスのよい朝食ができます。

- 1 汁物にひと工夫
みそ汁やスープに野菜や海藻、キノコ類のほかに、豆腐や肉、卵など入れるとたんぱく質も摂れて栄養価の高い1品になります。
- 2 常備菜で時間短縮
時間があるときに、数日分の常備菜(切干大根の煮物、きんぴらごぼうなど)を作っておくこともおすすめです。
- 3 手軽なものから
朝食を食べる習慣がない方は、牛乳やヨーグルト、バナナなど摂りやすいものからはじめてみましょう。



問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご協力をお願いします

集団健(検)診を受診される皆さんへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止策として密集を避けるため、次のとおり健(検)診受付時間と会場が変わりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

昨年と健診会場が変更になります

〈田沢湖地区〉

- ▶ 子宮・乳がん検診 … 田沢湖健康増進センター → 田沢湖総合開発センター
- ▶ 骨粗しょう症検診 … 田沢湖健康増進センター → 田沢湖総合開発センター
- ▶ 集団健(検)診 … 生保内体育館 → 田沢湖総合開発センター

〈角館地区〉

- ▶ 胃がん・大腸がん早朝検診 … 旧中川小学校、白岩部落会館、雲然集落センター、花葉館 → 健康管理センター
- ▶ 集団健(検)診 … 白岩小学校、角館中学校、旧中川小学校、雲然トレーニングセンター → 角館交流センター

昨年と受付時間が変更になります

市内全域の集団健(検)診※の受付時間が、対象地区ごとに3分割されます。対象地区ごとの受付時間を守ってお越してください。

都合により決められた日時に来られない場合は、保健課まで、お早めにご連絡ください。

※集団健(検)診 … 特定健診、後期高齢者検診、一般検診、大腸がん検診、肺がん等検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス健診、風しん抗体価検査

- 13:00～15:00
 - ① 13:00～13:30
 - ② 13:40～14:10
 - ③ 14:20～14:50

その日の混雑状況により、時間がずれることがありますので、ご了承ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

にしき園だより

— 第17号 —

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、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

利用者さまと楽しんだにしき園の桜も散り、新緑の輝く季節となりました。にしき園の給食には、旬の山菜を使った献立が出始めています。

4月6日の昼食には、山菜の王様ともいわれるたらの芽を混ぜ込んだ「たらの芽ごはん」が提供されました。香りと風味がよく、好評でした。今後も、こごみ・わらび・ミズなどを提供していく予定です。食事からも季節を感じてもらえたらと思います。



季節を感じる献立。

新型コロナウイルス感染症の感染も再拡大し、先を見通しづらい状況ではありますが、引き続き感染対策を行っていきましょう。季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。

【利用者の状況】

1月末	88人
2月入所	8人
2月退所	9人
3月入所	9人
3月入所	11人
3月末	85人
平均要介護度 2.60	

介護員を募集しています。お気軽にお電話ください。



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。

肺がん等検診 子宮がん検診 乳がん検診

市立角館総合病院での 検診のお知らせ

▶ 受診の方法

- ① 電話で希望の検診名をお伝えください。
※40歳以上の子宮がん、乳がん検診は偶数年齢の方が対象です。
- ② 氏名、生年月日、住所、電話番号、保険種別をお伝えください。

▶ 予約受付日時/ 5月24日(月)～令和4年1月13日(木) 11:00～16:00

▶ その他/ やむを得ずキャンセルする場合は、必ず病院へ連絡をお願いします。新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によって検診を中止する場合がありますので、ご了承ください。

市立角館総合病院で受けられる検診は3種類！
検診期間終了前は混みますので…
予約はお早め！！

検診名	検診期間	受付時間	注意事項	料金
肺がん等検診 (CT検査)	6月10日(休)～ 令和4年1月27日(木)	15:00～15:15	集団健診のレントゲン検査と角館総合病院のCT検査を重複して受診することはできません。	2,000円
子宮がん検診	6月7日(月)～	12:45～13:00	待ち時間が長くなる場合がありますので、受診日は余裕をもってお越しください。	1,300円
乳がん検診	令和4年1月25日(火)			1,000円

予約・問合せ/市立角館総合病院 医事課 健診係 ☎ 54-2145