

# MR（麻しん風しん混合）予防接種のお知らせ

平成20年から麻しん風しんの予防接種は2回接種となっています。

4月に接種勧奨の個別通知を送付しますが、平成25年3月までに接種しないと任意接種となりますので、早めに接種をしましょう。

## ★麻しん（はしか）や風しんってどんな病気？

麻しん（はしか）は、ウィルスに感染したあと、約10日間の潜伏期を経て、カタル症状（鼻汁・咳・結膜充血等）と共に38度以上の発熱、そして発疹（頬粘膜にも出る）が出現し、とてもうつりやすい感染症で、免疫がないと大人もかかります。麻しんにかかると、免疫機能が低下するため、他のウィルスや細菌に感染しやすく二次的に肺炎や中耳炎を起こすお子さんも多いです。また脳炎を1000人に2人の割合で合併することがあります。

風しんも、2～3週間の潜伏期を経て、発熱と全身に淡い発疹、リンパ節の腫れなどが出現する感染症です。症状や感染力は、麻しんより軽いですが、妊婦さんが妊娠初期にかかると、おなかの赤ちゃんが感染し、「先天性風しん症候群」といい、心臓や目や耳に障がいを生じたりすることがあります。

## ★接種対象者

- 第1期：生後12～24か月未満のお子さん
- 第2期：小学校就学1年前の5・6歳のお子さん

- （平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ）  
第3期：中学校1年生相当  
（平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ）
- 第4期：高校3年生相当  
（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）

- 日程：①平成24年 4月21日（土）～28日（土）  
② 6月23日（土）～30日（土）  
③ 8月18日（土）～25日（土）  
④ 10月20日（土）～27日（土）  
⑤ 12月15日（土）～22日（土）  
⑥平成25年 2月16日（土）～23日（土）  
⑦ 3月 9日（土）～16日（土）  
⑧福岡県定期予防接種広域化事業で接種する（①～⑦以外での接種）

\*詳細については、「個別接種実施医療機関の接種曜日・時間表」をご覧ください。

## 福岡県定期予防接種広域化事業とは：

上記指定期間中に接種を受けられない方、かかりつけ医が町外（但し、福岡県内）の方またはかかりつけ医が福岡県定期予防接種広域化事業に登録している場合は、「予防接種依頼書」がなくても、【予約制】で接種できます。ワクチンの準備等がありますので、医療機関には必ず事前に電話予約をお願いします。

## 個別接種実施医療機関の接種曜日・時間表

町内医療機関名	住所	連絡先 (TEL)	接種曜日・時間						
			月	火	水	木	金	土	接種時間
あないクリニック	西八田	56-5888	●	●	●	●	●	●	平日 8:30～11:30/14:00～17:30 木曜 15:00～17:30 水・土曜 8:30～11:30
うえだ内科クリニック	椎田	56-0041	●	●	●	●	●	●	平日 9:00～11:30/15:30～17:30 木・土曜 9:00～11:30
片山医院	安武	52-0505	●	●	●	●	●	●	平日 10:00～12:00/17:30～18:30 水・土曜 8:30～12:00 *18時以降は要連絡
椎田病院	湊	56-0030	●	●	●	●	●		平日 9:30～11:30 13:30～16:00
二見医院	築城	52-0002	●	●	●	●	●	●	平日 10:00～12:00/15:00～17:30 木・土曜 10:00～12:00
宮部病院	湊	56-0038	●	●	●	●	●	●	平日 13:30～16:30 土曜 9:00～11:30

# 平成24年度 築上町任意接種助成事業（全額助成）

## ～ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がんワクチン～

### 1. 接種に必要なもの

- ① 「任意接種申込書」…医療機関・保健センターチャフルつきに備付、又は築上町ホームページからダウンロードできます。
- ② 「母子健康手帳」
- ③ 「認印」

### 2. 接種方法及び回数…接種開始月齢で異なります。ご注意ください！！

予防接種名	接種開始月齢	接種方法（回数）		他との予防接種との間隔
ヒブ ワクチン	生後2～7か月未満児 (標準的な接種開始月齢)	初回	4～8週間隔で3回接種	6日以上あける
		追加	初回3回目接種後、概ね1年後に1回接種	
	生後7～12か月未満児	初回	4～8週間隔で2回接種	
		追加	初回2回目接種後、概ね1年後に1回接種	
1歳以上5歳未満児	1回接種			
小児用 肺炎球菌 ワクチン	生後2～7か月未満児 (標準的な接種開始月齢)	初回	27日以上の間隔で3回接種 (3回目は12か月になるまでに完了すること)	6日以上あける
		追加	初回3回目接種から60日以上の間隔をあけて1回接種 (1歳以降で生後12～15か月の間に接種)	
	生後7～12か月未満児	初回	27日以上の間隔で2回接種 (2回目は12か月になるまでに完了すること)	
		追加	初回2回目接種から60日以上の間隔をあけて1回接種 (生後12か月～15か月の間)	
	1歳以上2歳未満児	60日以上の間隔をあけて2回接種		
	2歳以上5歳未満	1回接種		
子宮頸 がん予防 ワクチン	中学校1年生 (中学1年～高校3年生) ※対象者には事前に 通知を行います。	6か月間に3回接種 ※2価（サーバリックス）と4価（ガーダシル）の2種類の ワクチンがあり、選べます。		6日以上あける

### A. 町内の任意接種実施医療機関

医療機関名	住所	TEL	ヒブ	小児 肺炎	子宮 頸がん	予防接種受付時間						
						月	火	水	木	金	土	接種時間
あないクリニック	西八田	56-5888	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日： 8:30～11:30/14:00～17:30 木曜： 15:00～17:30/水・土8:30～11:30
上 田 医 院	高塚	56-0017	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日： 9:00～12:00/14:00～17:30 土曜： 9:00～15:00
うえだ内科クリニック	椎田	56-0041	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日： 9:00～11:30/15:30～17:30 木・土： 9:00～11:30
片 山 医 院	安武	52-0505	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日： 10:00～12:00/17:30～18:30 水・土： 8:30～12:00 18時以降は要予約
古賀整形外科内科医院	椎田	56-1730			★	●	●	●	●	●	●	平日： 8:30～12:30 土曜： 8:30～12:00
椎 田 病 院	湊	56-0030	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日： 9:00～11:30/13:30～16:00
永 尾 医 院	安武	52-0502			★	●	●	●	●	●	●	平日： 10:00～12:00/17:00～18:00 土曜： 10:00～12:00
二 見 医 院	築城	52-0002	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日： 10:00～12:00/15:00～17:30 木・土： 10:00～12:00
宮 部 病 院	湊	56-0038			★	●	●	●	●	●	●	平日： 13:30～16:30 木・土： 9:00～11:30

### B. その他、福岡県内の広域化事業協力医療機関での接種については、各自予約にて接種してください。 (予防接種依頼書不要自己負担なし)

#### 上記以外の医療機関で接種する場合

- ① 【予防接種依頼書】が必要になります。  
事前申請が必要です。接種1週間前までに下記窓口へおこしください。  
★準備するもの：母子健康手帳  
印鑑（シャチハタ不可）
- ② 「予防接種依頼書」を医療機関に提出し、接種実施。
- ③ 接種費用を一度、全額自己負担していただき、後日下記の物を準備し、下記窓口で、還付申請手続きをお願いします。  
★準備するもの：母子健康手帳（接種記録されているもの）又は接種済証・領収書・認印（シャチハタ不可）・通帳（還付金振込み先）

【問い合わせ】住民課 健康増進係（保健センターチャフルつき内） 56-0300（支所 内線712）

## 春のポリオ生ワクチン投与のお知らせ

ポリオ（急性灰白髄炎）は、「小児マヒ」と呼ばれ、現在では予防接種の効果で国内での自然感染はありません。しかし、外国では流行している地域もあり、ポリオウイルスが国内に入ってくる可能性もあります。また、「不活化ポリオ接種」についても国が準備しているところですが、接種開始は早くても24年の秋頃の予定であり、不活化ポリオワクチンを導入するまで、ポリオワクチンを接種せずに様子を見る人が増えると、免疫をもたない人が増え、国内でポリオの流行が起きてしまう危険性があります。

接種月齢を迎えているお子さんは、ポリオ生ワクチンを接種しましょう。

★対象児：生後満3か月～7歳6か月未満のお子さん

★接種回数：41日以上間をあけて2回服用  
(通常、春と秋に1回ずつ飲みます)

★接種前の注意：

- ①ポリオウイルスは服用後、咽頭や小腸の細胞で増殖します。そのため、接種前にいつもより軟便傾向であったり、下痢症状のあるお子さんは、接種できません。(効果が得られません)
- ②ポリオワクチンは、経口ワクチンですので、ワクチンを飲む1時間前からは、飲食を控えましょう。

(ポリオ接種後、30分以内にミルク等を吐いた場合は、再投与が必要となる場合があるため、嘔吐等の予防をしましょう。)

③ポリオワクチン服用前に、1か月以内に風邪やアレルギー、その他疾患等の病気に伴う治療のため、病院にかかったり、服薬等を行っていた場合(服薬中も含む)や6か月以内にけいれんの既往があるお子さんは、今回のポリオ接種が可能か否かをかかりつけ医に事前に相談しておきましょう。

★昭和50年～52年生まれの方は、特にポリオの免疫を保有している方の割合が他の年齢層に比べ低いため、お子さんがポリオワクチンの接種を受ける時には一緒にポリオワクチン投与を受けましょう。(接種希望の方は、接種する3日前までに住民課・健康増進係までご連絡ください。事前に任意接種申込書の提出が必要になります。)

★日時と会場

日時	会場	受付時間
4月11日(水)	保健センター チアフルつき	13:15～13:45
5月9日(水)		
6月13日(水)		

## 築上町食生活改善推進員養成教室のお知らせ

築上町食生活改善推進会をご存じですか？食を通してボランティア活動を行う団体で、現在84名の会員がいます。

築上町では、食生活改善推進会に入るための養成教室を隔年で実施しており、今年度も下記の日程で行います。養成教室を修了し、推進員として家族、お隣さん、地域のみなさんにボランティア活動のできる方、一緒に学びませんか？老若男女問いません！！男性会員も歓迎です！！

<教室日程> 全10回

平成24年 9月28日(金) / 10月12日(金) / 10月26日(金) / 11月9日(金)  
11月30日(金) / 12月14日(金)

平成25年 1月25日(金) / 2月8日(金) / 2月22日(金) / 3月8日(金)

受講場所：保健センターチアフルつき 募集人数：20人

申込期限：7月27日(金)

主な内容：食品衛生について、食事バランスガイドについて、生活習慣病について、運動について(実技も含む)

バランス食、生活習慣病予防食の調理実習

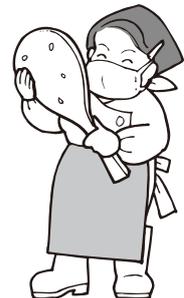
年代別の食育を考える、献立を立てるグループワーク

学習時間：計20時間程度(8割の出席が必須)

受講後に町長より修了証書が交付されます。

申込・問い合わせ：住民課健康増進係 56-0300【内線711】

習った料理をご近所さんに広めたり、子どもたちに手作りのおやつを作ったり、子育て広場のママたちと料理教室をして料理を伝えたりしています。



### 献血協力をお願い

男性17～69歳、女性18～69歳の、体重50kg以上で健康な方ならどなたでもできます。(65歳以上の献血は、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。)400ml献血を行います。採血した方は、糖尿病関連検査を含む血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます。

献血カードの「献血方法別の次回献血可能日」を確認の上、ご協力をお願いします。

是非皆さんの愛の献血へのご協力をお願い致します。

期日 4月18日(水) 時間・場所：10:00～12:00 / 13:00～15:30 本庁地下研修室

問い合わせ 保健センターチアフルつき(内線710)

献血の年間予定や詳しい内容を築上町のホームページに掲載しましたので御覧ください。

## ちくじょう版「わ」の食生活献立コンクールのお知らせ

### ～こころをつなぐお弁当～

築上町で採れた食材（米、野菜、魚介類等）を1つ以上使った手作り弁当の献立・写真を募集します。応募作品は6月の食育週間（6月1日～7日）にチアフルついきの壁面に展示し、来館者の投票をもとに各賞を決定します。たくさんのご応募お待ちしております。

※味を競うものではありません。

**募集内容：**町内で採れた食材を1つ以上用いた、こころのこもった手作り弁当の写真を応募用紙に添付し、必要事項を記入し提出してください。

※応募用紙はチアフルついきまたは産業課窓口に準備しています。町HPよりダウンロードすることもできます。

**対象者：**築上町に住所を有する人または通勤通学する人。年齢不問。※団体での応募もできます。

**申込期限：**5月21日(月)

**申込先：**保健センターチアフルついきまたは産業課窓口

※電子メール（kenkou@town.chikujo.lg.jp）でも提出ができます

**問い合わせ：**保健センターチアフルついき（内線710）

### 昔の食卓を守る会 春の料理教室（初心者向き） 参加者募集

「昔の食卓を守る会」は、伝統的な食文化の伝承を通じた食育活動を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

**日時：**平成24年4月27日（金）  
9：30～

**場所：**保健センターチアフルついき

**内容：**赤飯、高野豆腐など乾物を使った料理

**参加費：**材料代数百円

**定員：**20名

**申込期限：**4月19日（木）

17：00まで

**申込・問い合わせ：**

保健センターチアフルついき  
（内線710）

### 平成24年度 妊婦さんの調理交流会

妊娠中の食生活・健康について学んだり、妊婦さん同士のお友達を作ったりできるよう、妊婦さんの調理交流会を月に1回実施しています。「料理に自信がないなあ」と思っているのも大丈夫。簡単で、妊娠中に大切な栄養たっぷりの料理を一緒に作りませんか？

・平成24年度の日程

4月10日（火） 5月 1日（火） 6月12日（火）

7月10日（火） 8月28日（火） 9月11日（火）

10月 9日（火） 11月13日（火） 12月11日（火）

1月15日（火） 2月12日（火） 3月12日（火）

**時間** 10：00～13：00

（5分前までにお越しください）

**場所** チアフルついき

参加希望の方は事前に予約が必要です。託児も行います。

**申込・問い合わせ** 保健センターチアフルついき

（内線711）

### チアフル健康相談のお知らせ

4月2日（月）10:00～11:00、保健センターチアフルついきで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越し下さい。健康手帳をお持ちの方は持参してください。

### 豊築休日急患センターからのお知らせ ～口腔がん専門医が来ます

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医（口腔がん専門医）が来ます。

4月の来所日：1日（日）、15日（日）

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。  
問い合わせ 豊築休日急患センター

0979（82）8820

## 「ウォークド」会員募集

「ウォークド」の平成24年度の会員を募集します。  
「ウォークド」は和気あいあいとみんなでウォーキングをしながら、健康づくりを目指す自主活動ウォーキンググループです。活動は年4回でバスハイクもあります。会費は年間1,000円です。

“ある苦(く)”を“ある喜(き)”に変えて、もっと“ある幸(こう)”へ!

皆様のご参加をお待ちしています。

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき  
(内線710)

## 平成24年度 築上町こども健康カレンダーの配布について

乳幼児健診の日程を記載した「平成24年度築上町こども健康カレンダー」ができました。下記の場所で配布しています。

- 保健センターチアフルつき
- 築上町役場(本庁)住民課窓口
- 築上町役場(支所)総合管理課窓口
- 築上町児童館
- 築上町社会福祉センター「自愛の家」
- 築城社会福祉センター
- 築上町図書館(コマーレ内)

## みんなでチャレンジ 町民ウォーキングリレー

### これまでの報告 世界踏破の旅



カザフスタン共和国の都市  
アルマトイ

★2月1日～29日までの報告

★町民参加者：65人

★2月に歩いた距離：7,993km

★これまでにみんなでリレーした距離：126,028 km

到着した場所：アルマトイ(カザフスタン共和国の都市)

1月に到着したフィンランドのヘルシンキを出発し、スウェーデン、ノルウェー、ロシアを経由しカザフスタンの都市アルマトイに到着しました。

カザフスタンはユーラシア大陸の中心に位置し広大な国土を有していますが、大部分は砂漠やステップ(植生)のため人が住めるところは少なく、人口の大半は首都と一部の地域に偏在しています。鉱物資源に恵まれ採掘量が世界第10位以内に達する地下資源が9つも存在します(2002年時点)。言語は憲法でカザフ語が国家語、カザフ語とロシア語が公用語と定められていますが、カザフ語を話せるのは人口の64.4%にとどまり、一方ロシア語は95%に達しています。とりわけ都市部ではカザフ語を全く話せないカザフ人も多く、政府はメディアを通してカザフ語の普及を図っていますが効果は薄く、そのため外国映画にカザフ語での吹き替えを義務付ける文化法改正法案を議会で審議しているのだそうです。

アルマトイは(旧ソビエト連邦から独立した)カザフスタンの首都でしたが、1997年にアスタナに首都が移りました。しかしその後モスクワで最大の商工業・文化の中心都市として栄えています。

日常的に歩く習慣を身につけ  
楽しく歩く仲間を増やし  
健康で元気な町をみんなで創ろう



\*\*\*参加者募集\*\*\*

健康増進係(チアフルつき 56-0300  
内線710)にて随時受付中。

## 食生活改善推進会 旬の食材の簡単料理紹介

<ごぼうの薄焼き>坂本：平野美津子さん

材料(約16分)

ごぼう……100g 上新粉……大さじ2 水……大さじ2

油……適量

塩……少々

青海苔……適量 (A) 混ぜておく

作り方

- ①ごぼうはよく洗って皮を軽くそぎ、小さめのさがきにする。サッと水にさらしてザルにあげておく。
- ②①に上新粉、水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を小さく薄くのぼすように入れ、押さえつけるように両面を焼いてカリカリにする。仕上げに(A)をふりかける。  
\*大きく焼くと食べにくいので注意!!  
\*塩とカレー粉をふっても良い。

