

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

定期予防接種を受けましょう！

こどもの健康をおびやかす感染症は、予防接種を受けることで予防することができます。対象となる方は標準的な接種期間に接種を受けるようにしましょう。

定期の予防接種

接種名	標準的な接種期間	回数
四種混合	(1期初回) 生後3ヶ月～12ヶ月未満	3
	(1期追加) 初回接種後、12ヶ月～18ヶ月の間	1
二種混合	(2期) 小学6年生	1
MR (麻疹風しん)	(1期) 生後12カ月～24ヶ月未満	1
	(2期) 保育園年長児	1
日本脳炎 ※詳しい対象者は本文参照	(1期) 3歳～4歳	2
	(1期追加) 4歳～5歳	1
	(2期) 小学4年生	1
BCG	生後5ヶ月～8ヶ月未満	1
ヒブ	接種開始が生後2ヶ月～7ヶ月未満	4
	7ヶ月以上5歳未満は月齢により回数異なります。	
小児用肺炎球菌	接種開始が生後2ヶ月～7ヶ月未満	4
	7ヶ月以上5歳未満は月齢により回数異なります。	
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当の年齢の女子	3

現在、予防接種法で定められた定期の予防接種は、三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)、二種混合(ジフテリア・破傷風)、四種混合(三種混合+不活化ポリオ)、不活化ポリオ、MR(はしか・風しん)・日本脳炎、BCG(結核)があります。対象年齢内は無料です。これに加え、今年はこのように定期予防接種が変わります。

【予防接種について4月からの変更点】

- 日本脳炎の対象年齢が一部変更になります。
 - ・平成17年からの日本脳炎予防接種の見合わせにより接種できなかった特例措置対象の範囲が拡大されました。(平成7年4月2日～平成7年5月31日生まれの対象に加わります)
- ◎3歳～小学3年生以下のお子さん…：1回目、2回目、追加の計3回接種(1期)◎小学4年生以上20歳未満のお子さん…：1期終了後、2期の接種(1回)
 - ◎という内容で定期予防接種が受けられますので、接種歴をご確認ください。

なお対象者のうち、今年度は2期の積極的勧奨となる小学4年生、高校3年生相当の方については個別にお知らせします。

- BCGの標準的な接種期間が変更されます。BCGの標準的な接種期間が法改正により生後3ヶ月～5カ月未満から生後5ヶ月～8カ月未満に変更されます。既に予防接種を配布済みの方で必要な方には、個別でお知らせする予定です。
- 子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンが定期予防接種化される予定です。これまでに任意接種だった子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌の3つのワクチンが平成25年度から定期の予防接種に加わる予定です(国会で審議中のため実施時期・内容等詳細は現時点で未定です)
- 任意の予防接種に助成する「子育て支援予防接種」の申請が変わります。
 - ・これまでは各保健センターで申請書を記入し、予防票の交付を受けてから医療機関で接種を受ける方法でしたが、4月以降は予約をした医療機関へ直接行き、その場で予防票と兼ねた申請書を記入して問題が無ければ接種を受ける方法に変更します。保健センターに出向く必要が無くなりますので、お間違えのないようお願いいたします。

【子育て支援予防接種の概要】

1. 水痘 1歳～4歳未満児に対して1回あたり3500円助成 *1
2. おたふくかぜ 1歳～4歳未満児に対して1回あたり2500円助成 *1
3. インフルエンザ 妊婦、生後6か月～小学3年生に対して1回あたり2100円助成 *2
 - *1 お1人1回に限りの助成
 - *2 妊婦、13歳以上は1回分助成

13歳未満は2回分助成

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

診療科目 内科、小児科(急病患者に限りませ)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

5月		4月	
26日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	7日(日)	阿部親司(阿部医院)
19日(日)	近藤靖士(近藤医院)	14日(日)	中田宗彦(中田医院)
12日(日)	奥村昇司(あむらクリニック)	21日(日)	二村 克(二村医院)
6日(金)	阿部親司(阿部医院)	28日(日)	小林源博(こばやし整形外科)
5日(金)	大林秀成(萩原北医院)	29日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
4日(金)	黒木尚之(黒木医院)	3日(金)	今井直人(花田医院)

4・5月の担当医

※都合により担当医が変わることもあります。

※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

栄養教室受講生の募集

「栄養教室」で食生活について学び「ヘルスマイト」に入会しませんか。

「栄養教室」は概ね65歳以下の方（男女問わず）を対象に、子どもの食育や生活習慣病予防のための食生活、健康等に関する学習会及び調理実習を行います。

一年間の教室終了後は下呂市ヘルスマイト（食生活改善推進員）として地域の健康づくりや食の知識を普及する活動に参加していただくことを目的としています。

- 期間・時間・・・5月から2月（7、8月を除く）までの計8回。9時30分～13時

- 会場・・・金山保健センター

- 募集人員・・・20名

- 参加料・・・年間2000円

- その他・・・託児あり

- 申込期限・・・4月26日（金）

- 申込・問合せ先・・・健康課

- ☎ 53・2101（内線624）

定期予防接種の広域化事業が始まります。

これまで定期の予防接種は、居住

する（住民票のある）市町村内の医療機関で行うことが原則でしたが、4月からは住んでいる市町村以外にかりつけ医がいる場合等、やむを得ない事情がある場合に限り、市外のかかりつけ医で定期の予防接種を受けることが可能となります。希望される場合は、事前に各保健センターまでご連絡ください。

心の健康相談

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールの事で悩んでいる・高齢者の行動で

気になる事がある・こんな時、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談を行っています。事前の電話予約が必要です。

◎4月～5月の日程

- 4月23日（火）

- 5月28日（火）

- 時間はいつでも午後2時～4時まで

- 予約・お問合わせ

- 飛騨保健所 健康増進課

- ☎ 0577・33・1111（内線311）

from doctor フロム・ドクター

世界で最も死亡数の多い女性のがんは、乳がんです。日本でも、女性が罹るがんでも多いのは乳がんで、現在では十八人に一人は乳がんになるといわれています。

◎乳がんになると生活に大きな影響が私、乳がんは社会に最も大きな影響を与えているがんの一つであると考えています。それは、日本女性の乳がんの発見年齢が、四十歳代後半から五十歳代前半にピークがあるからです。

この年齢層は、家庭でも社会でも重要な立場にあります。治療においても、乳がんはほかのがんと比べて長期の経過観察が必要で、抗がん剤治療が必要な場合、現在標準となっている治療には、多額の費用がかかります。また、教育費など、子育てで出費の多い家庭を襲うがんでもあるから、しっかりと対策が必要です。

◎がんの治療は近くの病院で

生活に与える影響をできる限り小さくするために、早期発見と、住居に近い病院での治療が重要と考えています。二人に一人が、がんになるといわれる今日、金山病院では、がんの治療は生活を支えるために近くの病院で行うべきであるこの方針で、乳がん診療にも力を入れています。

◎乳がん早期発見は自己検診と乳がん検診

乳がんの早期発見には、自己検診と乳がん検診を受けることが大切であることは言うまでもありません。私は、約四十年間乳がんの診療、研究を行ってきた経験から、乳がんの診断にはUS（超音波・エコー）診断とMMG（マンモグラフィ）診断が欠かせないと考えています。現在、行政ではクーポン券による検診を推進していますが、

乳がん検診に向けて

費用や設備の関係で、二年に一回MMGかUSのどちらか一方の検査を受けることになっていきます。どちらか一方でも受けられない方が多いという考えです。

◎MMGかUSか

MMGで異常なければ安心というわけにはいきません。日本では、乳がんが発見されやすい年代の乳房は、MMGでは判断が困難なことが多く見落しもあります。それは、MMGは乳房の中の構造を全て影として映し出し、その重なりを見ているからです。USでは乳房の断面を見えています。しこりがはっきりわかるの言うまでもありません。USにも弱点はあります。頻度は少ないのですが、しこりをつくってこない微少な石灰化像のみで、MMGで発見できる乳がんもあります。万全を期すためには、

MMG・US両方の検査を受けることです。

◎少しでも異常を感じたら受診を

異常を感じてから検診を受けたり、クーポン券を持って病院を受診される方がおられますが、これは間違いです。検診は、乳房に異常を感じない人が自費で（クーポン券を使って）受けるものです。検診では、MMGかUSのどちらか一方のみの検査となります。クーポン券と医療保険を同時に使うことは、法律で禁止されています。少しでも異常を感じたら、保険証を持って病院を受診しましょう。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

4月～5月のエイズ・ウイルス肝炎に関する相談・検査

実施日：4月4日（木）、4月18日（木）、5月2日（木）、5月16日（木）
 ※検査や相談は匿名・無料で受けられます。実施日前日の17時までに電話予約が必要です。
 場所：飛騨総合庁舎1階 飛騨保健所 受付・待合室 申込・問合せ先：飛騨保健所 健康増進課 ☎ 0577・33・1111（内線309、310）