

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 ☎62-3111

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

「子ども予防接種週間」3月1日～7日

感染症は子どもの健康をおびやかくす病気ですが、予防接種を受けることで予防することができます。

定期の予防接種

現在、予防接種法で定められた定期の予防接種として、対象となる年齢に無料で接種を受けることができるワクチンは、DPT（三種混合）、

DT（二種混合）、ポリオ、MR（麻疹・風しん）、日本脳炎、BCG（結核）です。左表参照。DPTは百日咳とジフテリア、破傷風を、DTはジフテリアと破傷風を予防するものです。また、MRワクチンで予防できる麻疹はしか、風しんは三日はしかのことです。

現在ポリオは各保健センターで生

定期の予防接種

予防接種	標準的な接種期間	回数
DPT	[1期初回] 生後3か月～90か月未満	3
	[1期追加] //	1
DT	[2期] 小学6年生*	1
ポリオ	生後3か月～90か月未満	2
MR	[1期] 生後12か月～24か月未満	1
	[2期] 保育園年長児*	1
	[3期] 中学1年生*	1
	[4期] 高校3年生に相当する年齢*	1
日本脳炎 (詳しい対象者は文章参照)	[1期] 3歳～4歳	2
	[1期追加] 4歳～5歳	1
	[2期] 9歳～10歳	1
BCG	生後3か月～6か月未満	1

*印の対象者へは、4月に接種の案内を郵送します。

ワクチンの集団接種を実施していますが、それ以外は市内の医療機関での個別接種となります。標準的な接種期間に接種を受けるようにしましょう。

なお、平成17年からの日本脳炎予防接種の見合わせに伴い、接種機会を逃した方（平成7年6月1日～平成19年4月1日生）は、希望により1期と2期の接種（無料）が可能です。

任意の予防接種

前述以外のワクチンは任意による接種となり、有料です。ただし下呂市子宮がん等ワクチン接種緊急促進事業（平成23年2月～）により、子宮頸がん、ヒブ（Hib）、小児用肺炎球菌の各予防接種が、対象の方は無料で受けられます。

この制度は今年3月末までとしていましたが、国による補助制度が平成24年度も継続の見込みとなり、市の事業も継続する予定です。詳細は次号でお知らせします。

また、子育て支援予防接種により、水ぼうそうとおたふく風邪（ともに1歳以上4歳未満対象）、インフルエンザ（中学生以下と妊婦対象）の予防接種に対し、費用の一部助成を実施しています。

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（急病患者に限りです）

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遠慮ください。

3・4月の担当医

4月	3月
30日 有休	4日 藤岡 均（藤岡医院）
29日 有休	11日 田中隆平（串内クリニック）
22日 有休	18日 細江昭比古（市立中原診療所）
15日 有休	20日 小池利幸（小池医院）
8日 有休	25日 阿部親司（阿部医院）
1日 有休	中田宗彦（中田医院）
	今井直人（花田医院）
	黒木尚之（黒木医院）
	大林秀成（萩原北醫院）
	二村 克（二村医院）
	小林源博（ぼやし整形外科）

※都合により担当医が変更になることもあります。

※3月11日の田中医師は中学生以下の診療を行います。事前に電話で確認の上、下呂温泉病院、金山病院を診てください。



※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。

平成24年度の「がん検診等申込調査票」は3月に配布します

市の検診の受診を申し込みいただく「下呂市がん検診等申込調査票」は、これまで該当年度の4月当初に送付していましたが、平成24年度の申し込み分からは3月に調査を実施させていただきますので、よろしくお願いします。

「下呂市がん検診等申込調査票」は、市が実施する「肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診・歯周疾患検診」の申し込み希望調査です。対象者のい

「あなたもゲートキーパー宣言！」

3月は「自殺対策強化月間」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

る全世帯ごとに調査票が配布されます。詳細については調査票に同封される説明書をご覧ください。

職場や医療機関で受診する予定のない方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

また、**3月1日から8日は「女性の健康週間」**です。子宮頸がんや乳がんの予防・早期発見には、定期的な検診が必要です。ぜひ市の検診を受診ください。

3月で市立上原歯科診療所を閉院

諸般の事情により、平成24年3月末をもって、下呂市立上原歯科診療所を閉院いたします。地域の方をはじめ多くの方に迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、毎週木曜日午後の上原診療所での内科診療については、変更ありません。

こころの健康相談（精神保健相談）

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある―こんなとき、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談（午後1時30分～3時）を行っています。事前の電話予約が必要です。

●飛騨保健所健康増進課

☎0577-33-1111（内線311）

●3・4月の開催日

3月5日（月）馬瀬中央公民館

4月23日（月）下呂総合庁舎（萩原町羽根）

今年1月の新聞に、ふたつの注目する記事がありました。

そのひとつは「たばこで死亡、年12万9千人」というものです。東大や阪大などでは、高血糖、肥満、飲酒、運動不足、高塩分摂取など16の危険因子で日本人が2007年にどれだけ死亡したのかを分析。第1位は喫煙、第2位は高血圧、3位以降に運動不足、高血糖、高塩分摂取、飲酒と続きます。

もうひとつが「病院の禁煙未達成な報酬減」です。厚労省は子どもの患者や、呼吸器疾患や生活習慣病などの大人が通う病院や診療所では、屋内を全面禁煙していない場合に診療報酬を減額する方針を固めました。これは2012年中に実施の予定で

す。受動喫煙の健康への悪影響は明らかで、公共の場合は原則全面禁煙であるべきだとの方針から打ち出されたものです。これには、分煙では受動喫煙を防げないとの指摘も根拠となっています。金山病院では屋内禁煙ばかりでなく構内も全面禁煙としています。

厚労省が1月31日に発表した、2010年国民健康・栄養調査によれば、喫煙率は全体で19・5%、男性32・3%、女性8・4%と着実に減少しており、たばこをやめたいと思う人の割合も全体で37・6%と増えています。厚労省は、この結果を2013年度から始まる次の国民健康づくり運動プラン（健康日本21）に反映させる方針で、今後の喫煙率を12・2%まで減

喫煙は死亡原因のトップ

らす目標をたてました。

ニコチン依存症になると、禁煙は精神力だけでは達成困難です。医療（薬）の助けが必要です。厚労省が推進する喫煙による健康被害対策の中で、ニコチン依存症の治療のために禁煙補助剤の保険適用の拡大が計画されています。現在医療保険を使つての治療では、貼り薬と飲み薬の2種類の禁煙補助薬が使われています。

医療保険が使えるためには、①1日に吸うたばこの本数×喫煙年数が200以上。②症状などでニコチン依存症と診断されること。③ただちに禁煙しようと考えていること。④禁煙治療を受けることに文書で同意していること。その他、1年以上医療保険によ

る禁煙治療を受けていないことなどの条件をすべて満たす必要があります。これらの条件に当てはまらない場合は、自費による治療となります。

金山病院では、禁煙外来を開設しており、予約制でニコチン依存症の治療を行っています。受診される方々の多くが禁煙に成功しておられます。ニコチン依存症の治療は、医療保険3割負担の場合、自己負担額は約80日間、5回の通院で約1万2千円から1万8千円となります。たばこを80日吸えば、410円（たばこ1日20本）×80日＝32800円となります。いかがでしょうか。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦