

予防接種はもうお済みですか？

●こどもの予防接種

予防接種の種類	対象となる年齢
日本脳炎	第1期 6か月～7歳6か月になる前日まで
	第2期 9歳～13歳になる前日まで ※特例として平成7年4月2日～平成19年4月1日までの間に生まれた方で、20歳未満であれば接種ができます。特に平成9年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方は接種しているか確認してください。
麻疹風しん	第1期 1歳～2歳になる前日まで 第2期 年長児（小学校入学前の1年間）
二種混合	11歳～13歳になる前日まで

医療機関：月京クリニック、東海大学大磯病院、ひよこクリニック（小学校高学年以上の対応可能：大谷クリニック、箕島医院、森田内科医院）

※子宮頸がんワクチンについては、現在積極的勧奨はしておりません。
※町外医療機関で接種を希望される場合は事前にご連絡ください。

●大人の予防接種

予防接種の種類	対象
大人の風しん	今後妊娠を予定又は希望している女性と、妊娠を希望する女性のパートナーが対象となります。春先から風しんが流行する季節になりますので、早めの接種をお勧めします。

医療機関：大磯ハートクリニック、大谷クリニック、月京クリニック、グリーン内科クリニック、相良内科クリニック、東海大学大磯病院、ひよこクリニック、箕島医院、森田内科医院

問 スポーツ健康課 ☎内線308

百歳おめでとうございます

露木マサさん（大磯）、佐藤巖さん（東小磯）が1月に満百歳のお誕生日を迎えられました。これからも、健康に留意され、元気に過ごされますようお願いいたします。

問 福祉課 ☎内線316



▲佐藤巖さん



▲露木マサさん



こんにちは 保健師です。
未病（みびょう）ってどんな病気ですか!?

先日、「おあしす」の会場で「未病ってどんな病気のことですか？」と質問がありました。

私たちの普段の健康状態をみると、「ここまでは健康、ここからは病気」と明確に区分できるわけではなく、現実にはその間で連続的に変化しています。その間の状態を未病といいます。

町では、「おあしす」などにより、機能低下予防や生活習慣病の重症化予防など健康寿命を伸ばす取組みをしています。これらは県の未病を治す取組みと重なっています。すなわち、「特定の疾患の予防・治療に止まらず、心身全体をより健康な状態に近づけること」であり、必要になってから対応するのではなく、普段の生活の中で、意識的にできることを実践していくことが、ポイントです。

①生活習慣病は、病気として現れるまで10年、20年の間、自覚症状はありません。
②健康の検査値は変化してきていませんか？
③食事内容や生活のリズムはいかがでしょうか？
④なんとなく、外に出かけることがおっくうになってきたが、検査しても異常がない。

足腰の衰えはありませんか？

道路を横断する時にゆとりを持って渡り切れるかどうか。かが一つの目安となります。未病を治すことは、健康づくりと合わせて、介護にならないようにすること（介護予防）も含まれています。

県では、「未病サミットかながわ宣言」を行い、一人ひとりが日常の中で未病状態をチェックし、改善や維持のために主体的に取り組むことを勧めています。このために、学術・医療・産業・行政など多様な分野から新たな取組みも始まっています。未病を治す3要素は、食・運動・社会参加です。

町からご案内する健康づくりや介護予防の事業の中にも、「未病」に関するものを取り入れていきます。毎日の生活の中で、一度立ち止まって、あなた自身の「未病を治す」ことは、どんなこと？と考えてみませんか。

問 スポーツ健康課 吉田 ☎内線345

