

高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期接種化について

先月号では水痘ワクチンの定期予防接種化について取り上げました。今月号では高齢者用肺炎球菌ワクチンについて皆さんにお知らせしたいと思います。

ところで皆さん、高齢者用肺炎球菌ワクチンと聞いて、ワクチンの接種でどんな病気が予防できるのか、疑問に思いませんか？これから、ワクチンの効果や副反応について確認していきましょう。

肺炎球菌とは？

肺炎は日本人の死因の第3位です（厚生労働省 人口動態統計2011）。死亡者の95%以上が、65歳以上の方です。肺炎の原因菌にはさまざまな種類のものがありますが、最も多いのが肺炎球菌です。肺炎は体の抵抗力が弱まった時などにかかりやすく、重症化すると命を落とすことのある疾患です。ワクチ

ンの接種により、肺炎にかかるリスクを減らすことができます。肺炎を予防するためにも、ワクチンの接種をしましょう。

接種の対象者は？

65歳の方が1回の接種を受けます。インフルエンザの予防接種は毎年1回の接種ですが、肺炎球菌ワクチンは65歳以降の間に1回の接種をすればよいとされています。

平成26年度から5年間は、年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方が対象になります（※26年度は100歳以上の方も対象になります）。また、過去に肺炎球菌感染症にかかったことがある方は接種の対象になります。既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある方は、対象外となります。



ワクチンの接種方法と副反応は？

接種方法は、肺炎球菌ワクチンを1回接種します。副反応は、注射部位の疼痛、紅斑、硬結等があります。接種後、気になる症状がありましたら、かかりつけの医師にご相談ください。

接種の開始は10月からです。対象となる方には、通知にてご連絡させていただきます。不明な点がありましたら、役場環境保健係（56）2311 有線2311までご連絡ください。

みんなで

食育

元気が一番！  
楽しく体を動かそう

9月は健康増進普及月間です

健康を維持していくためには、適度な運動と食事が重要といわれています。運動は、脂肪を燃焼させて体重増加を防いだり、血行を促進したり、生活習慣病の予防にも効果があるなどと言われています。

分かっているけれども、「運動なんて無理……」と思われる方も多しはず。しかし、最近では運動＝スポーツではなく、「運動」とは身体活動を含めた体を動かすことと考えられるようになりました。軽いスポーツを楽しむのももちろんのこと、日頃の生活の中で「歩く」を出してこまめに動くようにしてみたり、農作業の合間にもストレッチ、ちよつとテレビを見ながら、ラジオを聞きながら体操をしてみるなど、毎日の生活を活発にしてみませんか？  
気楽に、無理なく、長く続けられることが大切です。自分に合った体の動かし方を探してみましょう。

