

定期予防接種を忘れていませんか？

今年度実施している定期予防接種は次のとおりです。各制度の実施医療機関は健康センターへお問い合わせください。詳細はホームページでもご覧いただけます。

お子さんの定期予防接種

表1のとおりです。定期予防接種を受けるために必要な予防票は、対象の月年齢になる少し前に市から送付しますので、同封のお知らせを必ずお読みになり接種を必ずお読みになり接種を受けてください。

なお、予防票を紛失した方、市からの送付より早く予防票が必要な方、転入した方は母子健康手帳を持って健康センターへお越しください。

高齢者の肺炎球菌 定期予防接種

表2に該当する方へ4月上旬に予防票を送付しました。接種を希望する場合は、制度の詳細を同封のお知らせで必ずご確認ください。

なお、過去に自費接種を含めて1度でも接種した方は、本制度の対象外となりますので予防票の廃棄をお願いします。

お問い合わせ 健康センター 23・2191



表2 高齢者の肺炎球菌 定期予防接種対象者候補一覧

Table with 2 columns: 区分 (Age Group) and 生年月日 (Date of Birth). Rows include ages from 65 to 100 with corresponding birth date ranges.

※60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は健康センターへご連絡ください。

表1 お子さんの定期予防接種一覧 ※BCGは健康センター、それ以外は市内医療機関で実施

Table with 5 columns: 種類 (Type), 接種間隔・接種時期 (Interval/Time), 接種回数 (Number of Doses), 対象年齢等 (Target Age), 通知発送時期 (Notification/Dispatch Time).

(注1) 接種開始月年齢や接種間隔によって必要回数が異なります。(注2) 平成28年10月1日から定期接種を開始しました。(注3) 三種混合ワクチンの接種が完了していない方は対象年齢に限り、四種混合ワクチンでの代用による接種が可能です。

がんを早期発見するために

精密検査を受けましょう 市が実施しているがん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)において、検診の結果「精密検査を要する」と判定された方は、できるだけ早い機会に、医療機関で精密検査を受け

乳がん、子宮頸がん検診を、お早めにご予約ください。乳がん、子宮頸がん検診の無料クーポン券や、事前に市に申し込みをし、受診券または受診票をお持ちの方は、早めに検診を受けてください。

検診期間

▽乳がん クーポン一般: 3月31日まで
▽子宮頸がん クーポン: 2月28日まで、一般: 3月25日まで

その他 年度末は医療機関が込み合うことが予想されます。

お問い合わせ 健康センター 23・2191



医療券(気管支ぜん息等)の更新 医療券(気管支ぜん息等)には有効期間があります。引き続き助成を希望する場合は、更新手続きが必要です。また、生年月日が平成9年4月1日以前で有効期間内の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなりますので、忘れずに更新しましょう。

危険な肥満と安全な肥満

青梅市医師会健康コラム 青梅市健康センター長 坂本保己

肥満とは、飲食のエネルギーが運動等で使ったエネルギーより多ければ脂肪として体に貯まり、それが過剰になったのが肥満の姿です。肥満の目安: 身長と体重のバランスを見るのがBMI(体格指数)です。

危険な肥満とは、お尻や内臓脂肪が蓄積し、内臓脂肪が増え、動脈硬化や糖尿病を防ぐホルモン(善玉アディポサイトカイン)の分泌が減り、この異常を招くホルモン(悪玉アディポサイトカイン)の分泌が増えます。

皮下脂肪は怖い病を包む防壁で特に無防備なお腹に多く貯まっています。皮下脂肪は身体を包む防壁で特に無防備なお腹に多く貯まっています。

お問い合わせ 健康センター 23・2191

医療券(気管支ぜん息等)の更新

2か月前に、都から書類が送付されます。有効期間満了の約1か月前までに健康センターへ提出してください。

書類をなくした方は、健康センターで再交付しますので、有効期間内の医療券をお持ちください。

お問い合わせ 申請について: 健康センター 23・2191
▽制度について: 都福祉保健局環境保健衛生課 03・5320・491