

ロタウイルスワクチンの定期接種が始まります

10月1日から、ロタウイルス感染症予防接種が定期接種になります。

ロタウイルス感染症とは

乳幼児に多く起こる感染性胃腸炎の一つで、ロタウイルスというウイルスが原因です。症状は、発熱や嘔吐、激しい下痢などがあり、脱水症状やけいれん、時には脳症など重い合併症がみられることもあり、入院が必要となることがあります。

定期接種の対象者

予防接種当日につがる市に住民登録がある、令和2年8月1日以降生まれのお子さん。

対象のお子さんには、9月中に予診票等を送付します。

※令和2年8月1日以降生まれのお子さんが、令和2年9月30日以前に接種した場合は、費用は自己負担となりますのでご注意ください。

ロタウイルス感染症予防接種の種類

ロタウイルスワクチンは飲むタイプの生ワクチンです。ワクチンは2種類あり、どちらのワクチンを接種しても同様の効果がありますが、1回目に接種したワクチンと同じもので既定の回数を接種しましょう。

※いずれのワクチンも、初回接種は生後14週6日までにいきましょう。

ロタウイルスワクチンの種類および接種方法

ワクチンの種類	標準的な接種期間	接種回数
ロタリックス（1価ワクチン）	生後2カ月から24週0日	27日以上の間隔をおいて2回
ロタテック（5価ワクチン）	生後2カ月から32週0日	27日以上の間隔を置いて3回

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線303）

子どものインフルエンザ予防接種費用を助成します

中学生以下の子どものインフルエンザ予防接種費用を助成します。幼児や小児がインフルエンザに罹患すると、まれにインフルエンザ脳炎・脳症等が起きることがあります。インフルエンザワクチンを接種しておく、重症化予防が期待できます。

対象者 接種日現在、市に住民登録されている生後6カ月から中学生までの子ども

※対象者には、9月末までに「つがる市子どもインフルエンザ予防接種予診票」等を送付します。

実施期間 10月1日～令和3年1月31日（各医療機関で異なりますので、医療機関へ直接ご確認ください）

各医療機関でワクチンが無くなり次第、終了となります。

助成回数 ・生後6カ月（接種日当日）以上13歳未満 2回/無料

・13歳以上の中学生 1回/無料

※詳しくは、対象者に送付される予診票等をご確認ください。

【問い合わせ先】健康推進課

電話42-2111（内線303）

宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

令和2年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」が、沼館自治会で実施されました。この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。

沼館自治会（除雪機ほか）



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線341）

健康づくり講座「COPD(慢性閉塞性肺疾患)をしていますか」

COPDは、主にタバコによって肺の加齢が進む病気で、「肺の生活習慣病」と言われています。重症化すると、少し動くだけでも息切れしたり、酸素吸入を必要としたり、日常生活に大きな支障が出ます。風邪をひいていないのに、咳やたんがよく出る、息切れしやすくなった等はありませんか。

日 時 9月26日(土) 14時～15時
(受け付けは13時30分から)

場 所 つがる市民健康づくりセンター
健診運動ホール

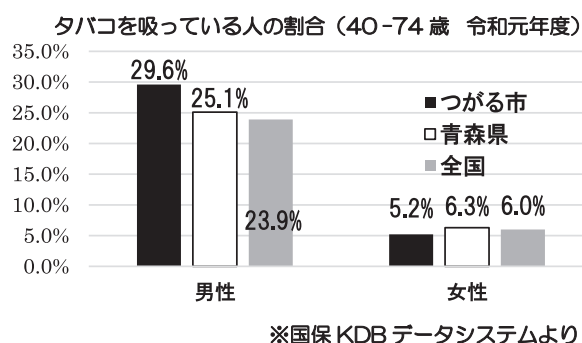
テ ー マ COPDをしていますか

講 師 ナルミ医院(弘前市)院長 鳴海 晃 氏

定 員 30人(要予約・先着順)

申し込み お電話で申し込みください

そ の 他 元気・健康ポイント事業の抽選対象事業です。
当日は、マスクの着用をお願いします。
講座に参加せず、資料を希望する方には後日郵送します。ご連絡ください。



【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307、308)

足から始める運動教室

歩くこと、姿勢を意識しながらの筋トレや有酸素運動を行います。運動が苦手な方や1時間歩くのが難しい方は、まずは「軽め」に参加してみましょう。**申し込みは不要です**。下記の運動強度を参考にしてください。

開催日	運動強度	内 容
9月18日(金)	軽め	主にイスを使つての有酸素運動やストレッチ。
9月29日(火)	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
10月6日(火)	普通	運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら1時間歩く。

場 所 つがる市民健康づくりセンター **講 師** 健康運動指導士 鬼武由美子 氏

時 間 13時30分～14時30分 **持ち物** 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着、マスク

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

身体障害者巡回診査・更生相談を実施します

身体に障害を抱えている方に対し、巡回して医学的判定を行い、更生に必要な総合的相談を行います。

対象者 次のいずれかに該当する方

- ・身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ・身体障害者手帳の交付を受けている方で、障害程度の再認定が必要な方
- ・身体障害者手帳の障害程度や等級に変化があり、変更を必要とする方
- ・補装具(オーダーメイド車いす・電動車いす・座位保持装置などを除く)の交付、再交付または修理を必要とする方
- ・生活、医療、施設入所などの相談を希望する方

※当日の診査だけでは判定できないこともあります。

持参するもの ①身体障害者手帳(所持者のみ) ②認め印 ③健康保険証等
④マイナンバーがわかるもの(個人番号通知カード、個人番号カードなど)

日程等	診療科目	開催月日	時 間	会 場
	整形外科 (肢体不自由)	10月7日(水)	受 付 9時～10時30分 診査・相談 9時30分～12時	五所川原市民学習情報センター 電話38-5115

新型コロナウイルス感染症対策について

- ①診査会場ではマスクを着用してください。
- ②診査当日は、朝、体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合は受診しないでください。
- ③診査会場で体温を測定し、37.0度を超える場合は受診できない場合があります。

今年度の巡回診査は、会場における対応等のため、完全予約制となります。電話で福祉課に申し込みをしてください。申し込み締め切りは10月2日(金)です。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線241)