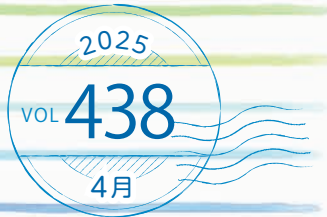




のむらだより



発行所・医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人・笠井 裕美

带状疱疹ワクチン定期接種と 尼崎市带状疱疹ワクチン接種補助事業のご案内



※当院では带状疱疹ワクチンは取り寄せになりますので、事前に窓口か電話でお問い合わせください

尼崎市補助事業 (50～60歳)

尼崎市では昨年度に引き続き今年度も带状疱疹ワクチン接種補助事業が行われます。対象年齢が満50歳以上60歳以下となりますが、带状疱疹ワクチンの接種費用を一部助成します。補助額は4,000円（1回限ります）。

見本

重要

带状疱疹ワクチン定期接種のご案内

接種料

生ワクチン	4,000円
不活化ワクチン	11,000円×2回

接種条件

予防効果

副反応

接種料金

接種場所

問合せ先：尼崎市保健所感染症対策担当
電話 (06) 4869-3062 FAX (06) 4869-3049

定期接種 (65歳～)

令和7年度から
65歳以上の方などを対象に
带状疱疹ワクチンの定期接種を実施します。

定期接種の対象：尼崎市に住民登録のある方

①年度内に65歳を迎える方

②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方（身体障害者手帳1級所持者）

注1）令和7年度から5年間の経過措置として、その年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる方も対象となります。令和7年度限り100歳以上の方は、対象外となります。

注2）年齢が65歳未満の方は、接種日が異なります。

注3）注2）に該当する方は接種日を別途お知らせいたします。

なお、不活化ワクチン2回目を接種された方、2回目接種後に接種可能となります。

※対象者の方には予防接種券（ハガキ）を通知します。

※お年寄りの補助事業不活化ワクチン2回目を接種していない方は、接種できません。

带状疱疹ワクチンは2種類あります

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回（皮下接種）	2回（筋肉内に接種）
接種条件	病気や治療によって、免疫の低下している方は接種できません。	免疫の状況に関わらず接種可能
予防効果	接種後1年有効率、接種後5年4割程度	接種後1年有効率以上、接種後5年9割程度
副反応	30%以上：発熱、頭痛、倦怠感、発疹、腫脹、発赤、発熱、頭痛、悪寒、寒熱、その他	70%以上：発熱、頭痛、倦怠感、発疹、腫脹、発赤、発熱、頭痛、悪寒、寒熱、その他
接種料金	4,000円	11,000円×2回
接種場所	市内指定接種機関	事前に医療機関に電話等で予約する必要があります。

問合せ先：尼崎市保健所感染症対策担当
電話 (06) 4869-3062 FAX (06) 4869-3049

4月から带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。対象は年度内に65歳を迎える方（5年間は経過措置としてその年度に70・75・80・85・90・95・100歳を迎える方も対象）で、接種費用は、生ワクチン（ヒケン）が4,000円【接種回数：1回、予防効果：接種後5年4割程度】、不活化ワクチン（シ

波よひろがれ

作詞 小森香子
作曲 きたがわてつ

七色の海に平和の波よ
世界にひろがれ核のない海と
声を上げ差し伸べる熱い手を握りしめ
子供らに渡すために寸分の愛も惜まぬ地球
ひろがる願い寄せ返すメッセージ
私たちの港に核兵器は入れない

核兵器は入れない
みさき漁

ロータリーメンバーの診療日程のお知らせ

4月30日～5月2日は、通常どおり診療し、リハビリ・送迎にも対応いたします。

○は通常どおり診療、赤い日付は午前中のみでリハビリ・送迎はございません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

日付	時間		午前9時～12時	午後2時～7時
	月	日		
4月	28	月	○	○
	29	火	午前のみ	×
	30	水	○	○
5月	1	木	○	○
	2	金	○	○
	3	土	○	×
	4	日	午前のみ	×
	5	月	○	○
	6	火	○	○
	7	水	○	○

ふれあい

非核「神戸方式」は3月18日で50周年を迎えました。1975年に神戸市議会が核兵器積載艦艇の神戸港入港拒否を決議して以来、神戸港に入港するために、核兵器を積載していない「証明書」の提出が必要で、市民や労働者の運動の中から生まれました。私が非核「神戸方式」を知ったのは、31年前、当時所属していた神戸市役所センター合唱団が「波よひろがれ」という創作曲を非核「神戸方式」を守りひろげようと歌っていたからです。

以下、決議文♥神戸港は、その入港船舶数及び取扱貨物量からみても、世界の代表的な国際商業貿易港である。利用するものにとっては使いやすい港、働く人にとっては働きやすい港として発展しつつある神戸港は、同時に市民に親しまれる平和な港でなければならぬ。この港に核兵器が持ち込まれることがあるとすれば、港湾機能の阻害はもとより、市民の不安と混乱は想像に難くないものがある。よって神戸市会が核兵器を搭載した艦艇の神戸港入港を一切拒否するものである。以上決議する♥この決議を日本中、世界中の全ての港にあてはめて考えることが大切です。

(H・N)

社保協学習会

介護や在宅医療に役立つ制度

3月15日(土)、尼崎社会保障推進協議会主催の学習会が中小企業センターにて開催され、神戸女子大学客員講師の阿江善春氏が「介護や在宅医療に役立つ制度」と題して講演を行いました。

日本の社会保障は、憲法25条に定められた生存権をもとにつくられた社会福祉(高齢者福祉、児童福祉、障害者福祉、公的扶助)があり、その下に社会保険(介護保険、労災保険、雇用保険、年金保険、医療保険)があります。社会保険は保険料を支払わないと給付が受けられません。貧困が原因で社会保険を外れた人には社会福祉を受け



件は起きてしまいました。

阿江氏は、講演の参加者に配られた資料を参考にしながら各制度について説明し、縦割り行政で担当が他の制度を知らず適切な制度につなげられない今、講演の参加者が制度を知り、周りに困っている人がいたら声をかけ知らせてほしいと話をされています。受付 楠 良寛

健康一口アドバイス

394

散歩の10の効果

リハビリ版

1. 代謝を上げる
続ければゆるやかな筋力アップにつながります。筋肉がつくと基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすい体になります。

2. 骨密度のアップ
骨を健康な状態に保つためには、骨に適度なストレスを与え、骨を強くする栄養素のビタミンDが体内で生成されます。

3. 腰痛の予防と緩和
腰痛の一部は、脊椎付近の血液循環が悪化していることも原因のひとつです。散歩で体全体の血液循環が改善され、腰痛が起りにくくなります。

4. 視力の改善
日光に含まれる「バイオレットA」が近視の進行を抑えると言われています。また、血流が改善されると、眼圧が下がり、緑内障の予防や症状の緩和にも役立ちます。

5. 高血圧の予防
散歩により血流が改善されると、血管が強くしなやかになり、血圧を下げる効果があります。目安として1日30分の散歩を週2回でもおこなうと、血圧が低下

6. 肺疾患の予防と改善
散歩は心肺機能を強化します。同時に肺換気量が増加し、新鮮な酸素が全身をめぐるので、息切れを軽減します。

7. 糖尿病の予防
散歩をすると糖の処理能力が高まり、インスリンの過剰分泌を防げると言われています。

8. 胃腸の働きの改善
散歩のような一定のリズムでおこなう有酸素運動には、セロトニンを増やす効果があります。セロトニンが活性化すると、交感神経と副交感神経の切り替えが

9. 精神の安定
散歩をすると幸せホルモンと呼ばれるセロトニンや、気分が高揚するエンドルフィンの分泌量が増え、幸福感を感じやすくなります。

10. 認知症の予防
脳は多くの血管が集まっている場所です。散歩で血流が改善すると酸素や栄養素がたくさん運ばれ、脳の動きが活性化します。

栄養ニュース -260-

ビタミンB1について

管理栄養士 笠井 裕美

その他に、抹消や中枢神経の働きを正常に保つのに欠かせません。ビタミンB1は水に溶けやすく、加熱に弱いため、スープにして食べると溶け出した栄養も一緒に摂取することができます。

ビタミンB1を多く含む食べ物

- 豚肉
- 全粒穀物
- 大豆
- ナッツ
- ほうれん草
- カリフラワー

お知らせ

似顔絵教室

◎とき 毎月第一木曜日 午前10時～

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

◎とき 毎月第一・第三月曜日 午後1時20分～

◎ところ 野村医院2階リハビリ室

◎参加費 無料



みろぎ漁さんの似顔絵教室 ギャラリー

生徒さんの作品

健康情報テレホンサービス

固定電話からはフリーダイヤル 0120-979-451

携帯電話からは 078-393-1824 078-393-1825

※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! 兵庫県保険医協会

放送テーマ

- 4月 月曜日 保険証「廃止」でどうなる?
- 火曜日 歯のアマルガムが気になる方へ
- 水曜日 胃食道逆流症について
- 木曜日 臭いがわからない
- 金土日 アルツハイマー型認知症の新しい治療薬