

予防接種コラム

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



42歳～59歳(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)の男性の皆さんへ 風しん抗体検査と予防接種を受けましょう！

風しんの発生とまん延を予防するため、2019年度から今年度までの3年間、風しん抗体検査と予防接種を実施しています。これは、予防接種法に基づく定期接種で、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象としています。

この年代の男性は、風しんの予防接種を受けたことがない方が多いため、ご自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに感染させてしまう恐れがあります。さらに妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群(※)になる可能性もあります。あなた自身とこれから生まれてくる子どもたちを守るため、無料(公費負担)で受けられる期間内に、風しん抗体検査と予防接種を受けましょう。

※妊娠初期(20週以前)に風しんに感染し、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴となって生まれること。

【風しん】

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散る飛沫を吸い込んで感染します。小児は発熱や発疹のほか首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱や脳炎になって入院することがあります。成人は高熱や発疹の長期化、関節痛など、重症化する可能性があります。

村が発行するクーポン券を使用して無料(公費負担)で受けられます

風しん抗体検査と予防接種を無料で受けるには、村が発行するクーポン券(2019・2020年度に対象となる方へ送付済み)が必要です。クーポン券の使用期限は、2022年3月31日までです。2019年度に送付したクーポン券には使用期限が2020年3月末と記載されていますが、2022年3月31日まで使用期限を延長していますので、そのままご使用ください。他市区町村へ転出した場合は、村が発行するクーポン券は使用できません。転入や紛失等でクーポン券をお持ちでない方は、保健センターへ申し込みください。

抗体検査

職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。



抗体あり

風しんへの抵抗力があります。



抗体なし

風しんへの抵抗力がありません。風しんにかかるリスクがあります。



予防接種(無料)
を受けましょう！



東海村ヘルスメイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



切干大根とワカメとレタスのあえ物



【材料(2～3人分)】

- 切干大根…1袋(約30g)
- 乾燥ワカメ…大さじ3～4
- レタス…2枚
- ◎ゴマ油…大さじ1
- ◎中華だし…5g
- ◎しょうゆ…小さじ1
- ◎塩こしょう…適量

【作り方】

- ①切干大根はぬるま湯(水でも可)で戻し、よく洗った後、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②レタスを太めの千切りにする。
- ③ワカメを水で戻し、水気を切る。
- ④ボウルに①・②・③・◎を入れて混ぜ合わせたら、出来上がり♪