

HP 3月までの定期接種はお済みですか？

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

日本人の死因の第3位である肺炎。その約3分の1は肺炎球菌が原因といわれています。肺炎球菌ワクチンを接種すると、肺炎にかかりにくくなり、かかっても重症になることを予防する効果が期待できます。

定期接種を受けられるのは生涯に一度きりですので、今年度、対象者で接種を希望する方は、3月31日(木)までに、市内の委託医療機関で接種を受けてください。

対象 過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方で、
①右表の生年月日に該当する方
②接種日に60～64歳で、身体障害者1級相当の心臓、腎臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方

費用（自己負担額） 4,000円

※ 27年度市民税非課税世帯（生活保護受給世帯を除く）の方は無料

お問合せ 保健予防課 ☎32-1547

27年度の接種対象者

対象年齢	生年月日
65歳	S25.4.2～S26.4.1
70歳	S20.4.2～S21.4.1
75歳	S15.4.2～S16.4.1
80歳	S10.4.2～S11.4.1
85歳	S5.4.2～S6.4.1
90歳	T14.4.2～T15.4.1
95歳	T9.4.2～T10.4.1
100歳	T4.4.2～T5.4.1

HP 3月1日(火)～7日(月)は

子ども予防接種週間

新年度を迎える前に、まだお済みでない予防接種がありましたら、この機会にぜひ受けましょう。

接種については、直接、医療機関に確認し予約を受けてください。

※ 小学校入学前のお子さんは、3月が麻疹風しんの第2期接種の最終月です。

※ 中学校入学前のお子さんは、ジフテリア・破傷風の第2期接種を3月中に済ませましょう。



実施する予防接種

- ・定期予防接種（ヒブ、小児用肺炎球菌、ポリオ、三種混合、四種混合、麻疹風しん混合、水ぼうそう等）
- ・任意予防接種（おたふくかぜ、ロタ等）

※ 任意予防接種は有料

お問合せ 母子保健課 ☎32-1533

HP 子どもの未来を支え育てていくことは大人の役割です

子どもの生活リズムを整えましょう

全国学力・学習状況調査の結果によると、本市の子どもは全国平均に比べ「毎日朝食を食べる」割合が低いこと、「テレビ等の視聴時間」や「ゲームをする時間」が長いこと、「家庭学習の時間」が短いことなど、生活習慣に課題があることが明らかになっています。改善に向け、学校・保護者・地域が一体となって取り組むことが大切です。

朝食を毎日食べる子の割合

小6 **84.7%** 中3 **80.8%**
 (全国 87.6%) (全国 83.8%)



家庭でできる取組のポイント

- ▷ 脳や体を目覚めさせる朝ごはんは、元気の源！朝ごはんをしっかり食べる習慣をつくりましょう。
- ▷ 早寝・早起きをすることにより、体温やホルモン分泌のリズムが整うため、日中の活動が充実し心身の健康を保つことができます。寝る時刻や起きる時刻を決め、生活リズムを整えましょう。
- ▷ テレビやゲーム、スマートフォン等との長時間の接触は運動不足や睡眠不足、人とのコミュニケーション不足を招くことにつながります。使用時間などのルールを決めたり、テレビやゲームから離れる日を設けたりしましょう。
- ▷ 学力を定着させるためには、家庭学習の時間を決めるなど学習習慣をつけることが大切です。「学年×10分+10分」以上を目安に取り組ませましょう。

テレビやビデオ・DVDの視聴時間が1日2時間以上の子の割合

小6 **64.3%** 中3 **59.1%**
 (全国 59.2%) (全国 55.7%)



お問合せ 教育指導課 ☎21-3557