

# 健康推進員の活動を紹介します！

「健康推進員」は、町内会から推薦を受け、健康づくり活動や市の保健事業の協力を行っています。現在、106地区123人が活躍しています。

## どんな活動をしているの？

- 地域の集会所での健康づくり教室などの開催  
ダンベル教室や脳いきいき教室、ホッとするサロンや健康相談会
- 各種健(検)診のPRや健診申込書の回収、会場での案内ボランティアなど、市の健康づくり事業への協力
- 健康に関する情報の周知活動



健診会場での案内ボランティア  
15日間で約110人が参加しました(保健センター)



お揃いのTシャツを着用し、健診受診をPRしました

## 初めての試み！

### ～特定健診受診率UPのためのPRイベント協力～

特定健診受診率が宮城県に比べて低い塩竈市。6月上旬にイオンタウン塩釜で、市民に健診受診を促すPRイベントを実施しました。その際に、笑顔で声をかけ、ポケットティッシュを配りながら、2日間で500人を超える方々へPRしました。

保健センター ☎364-4786

# 予防接種の な ぜ ？ に が 答 えます ！



## どうして予防接種を受けなければいけないの？

赤ちゃんがお母さんからもらった、病気に対する抵抗力が切れるころ、自分で免疫を作って予防する必要があるからだよ。もし、病気にかかっても症状が軽く済むし、みんなが予防接種を受けることで、感染症のまん延を防ぐことができるんだ。

## 予防接種の種類はどれくらいあるの？

子どもの定期予防接種だと、これくらいあるよ。

### 子どもの定期予防接種

BCG	MR(麻しん風しん混合)
ヒブ	水痘(水ぼうそう)
小児用肺炎球菌	日本脳炎
B型肝炎	2種混合 (ジフテリア/破傷風)
4種混合 (ジフテリア/百日咳/破傷風/ポリオ) 不活化ポリオ	子宮頸がん(※)

(※)子宮頸がんワクチンは、平成25年6月から積極的勧奨を差し控えています。対象年齢や接種回数など、詳しくは、塩竈市健康カレンダーをご覧ください。



## 定期予防接種以外に任意接種のワクチンもあるよね？

主な、任意接種ワクチンは、ロタウイルスやおたふくかぜがあるよ。この2つは、アメリカやドイツなどの先進国では定期接種の対象なんだ。任意のワクチンも大切なワクチンだよ。

## 予防接種を受けなくても、感染して免疫をつけられればいいんじゃない？

それはとても危険な考えだよ。病気によっては重症化して命にかかわることもあるんだ。

まったく受けないより1回でも受けたほうが良いし、体調不良などで、標準よりも接種間隔が空いてしまったとしても、かかりつけ医と相談しながら決められた回数を受けることが重要だよ！

## ワクチンの種類が多いし、接種が複数回必要なものもあって、大変！受けるのを忘れてしまいそう…

それぞれのワクチンで生涯免疫を取得するために、適正な接種間隔と回数が決められているよ。

受け方が分からなくなったらかかりつけ医に相談してみよう。保健センターでも相談にのってくれるよ！

ワクチンで防げる病気はしっかりと予防接種を受けて、みんなで防いでいくことが大切だね！

保健センター ☎364-4786