

## インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは秋から冬にかけて流行します。特に、高齢者や10歳未満のお子さん、妊婦さん、基礎疾患をお持ちの方がインフルエンザにかかると、持病を悪化させたり合併症を引き起こしたりするので、早めに予防接種を受けましょう。今年のインフルエンザワクチンは、新型インフルエンザと従来の季節性インフルエンザの混合ワクチンです。

**対象者** 全町民（ただし、1歳未満の方についてはかかりつけ医と相談してください。）

**接種期限** 町内の医療機関は12月28日まで

（予防接種は平成23年3月31日まで可能となっていますが、各医療機関により実施期間は異なりますのでそれぞれ問い合わせをし、確認してください。）

※予防接種を受けてから抵抗力がつくまでには2週間程度かかります。また、1回の接種で効果は4～5か月持続します。

**接種料金** ①生活保護および町県民税非課税世帯の方……自己負担はありません。

②それ以外の方……下記の金額を上限として各医療機関で設定した金額（料金は医療機関により異なります）

1回目/3,600円、2回目/2,550円（異なる医療機関の場合は2回目も3,600円）

予診のみ/1,790円

※2回接種の対象となる方は1歳以上13歳未満の方です。

**実施医療機関** 町内医療機関/石塚地方病院、国保七会診療所、城北病院、しらベクリニック、せつくりクリニック、広沢クリニック、四倉医院（五十音順）

町外医療機関/広域予防接種体制の協力医療機関（詳しくは下記までお問い合わせください）

**申込方法** ①の方/役場税務課で非課税証明書を取り、健康福祉課で「個人負担免除券」の発行手続きをしてください。

②の方/各自医療機関に予約して予防接種を受けてください。

▶65歳以上の方は、健康福祉課から予診票が送付されますので、各自医療機関に予約し、予診票と健康手帳を持参し予防接種を受けてください。

▶60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級を所持し心臓、腎臓などの機能障害をお持ちの方は、予防接種を受ける前に下記の問合先までお問い合わせください。

**問合せ** 健康福祉課 ☎029 - 240 - 6550（直通）、☎029 - 288 - 3111（内線370、371）

歯科

Dr. 健康コラム  
城里町歯科医師会

今年の夏は異常に暑かったので、水分補給にスポーツ飲料などの清涼飲料水を飲む機会が多かったのではないかと思います。

現在市販されているスポーツ飲料や多くの清涼飲料水には大量の糖分(500ml中に25g～55g、1袋3gのペットシユガー8袋、18袋が含まれています。清涼飲料水のなかに含まれる精製した砂糖は自然な化学物質であるため、口に含むとあつという間に口の隅々にまで行き渡ります。砂糖の摂りすぎは虫歯の大きな原因になるほか、低血糖症(砂糖の摂りすぎでなる病気)や糖尿病、アレルギーなど身体

へも大きな影響を及ぼします。清涼飲料水だけでなく、キャンディ類、チョコレートなどの大量の糖分を含んでいるものを習慣的に摂ることはとても危険です。

虫歯は本来、「できにくい疾患」と言われています。歯にたくさん詰め物や冠を被せ

てある人は、もう一度ご自身の食生活を見直してみてください。いつも何かを食べていたり、甘い物をやめられなかったりしていませんか。虫歯は多くの人が人生で最初になる生活習慣病であると言えます。虫歯の多くできるような生活をしている人は、ほかの生活習慣病になる確率も高くなると思われます。

私たちの身体は食物から出来ているということを再認識し、日常食べる物や量に注意してください。注意を怠るとせっかく治療を行ってもまた虫歯が出来てしまいますし、様々な病気を引き起こしてしまふ恐れもでてきます。

人間の持つ様々な欲の中で最後まで残るのが食欲と言われています。口は「最後の食器」とも言われます。人生の最後まできれいな口で物を食べ、良く噛んで美味しく味わえるよう、食習慣には気を付けてください。

