



とわやか

ワクチンのお知らせ

「ヒブワクチン」 「小児用肺炎球菌ワクチン」 が受けやすくなります。



市民健康ガイド

対象者：生後2ヵ月から4歳

自己負担：両ワクチンとも1回2,000円

接種回数：月齢・年齢により接種回数が変わります。

※医師の指示に従ってください。

接種場所：市立赤平総合病院

接種時期：インフルエンザなどの感染症が落ちついた2月以降をお勧めします。

予約：「要予約」 予約時間13:30~15:00 市立赤平総合病院小児科 ☎32-3211 へご相談ください。

「ヒブワクチン」とは？

ヒブワクチンは小児細菌性髄膜炎の主要な原因であるヒブ菌に対する予防接種です。三種混合ワクチンや小児用7価肺炎球菌ワクチンと同時接種ができます。

「小児用肺炎球菌ワクチン」とは？

肺炎球菌とは、子どもの感染症の二大原因のうちのひとつで、まわりを莢膜(きょうまく)というかたい殻におおわれた菌です。肺炎球菌による小児の菌血症・髄膜炎を予防するワクチンです。

「子宮頸がんワクチン」の対象者を拡大します！

対象者：小学校6年生から中学校3年生の女子に加え、新たに「高校1年生に相当する年齢の女子」が費用助成の対象となります。現在高校1年生の方も3月末までに初回接種することで、その後の接種も補助対象となります。

予約：「要予約」 市立赤平総合病院地域医療科 ☎32-3211へご相談ください。



予防接種を受ける場合「母子健康手帳」が必要です。必ず持参しましょう。

「子宮頸がんワクチン」とは？

発がん性HPV(ヒトパピローマウイルス)の中でも特に子宮頸がんの原因として最も多く報告されているHPV16型と18型の感染を防ぐワクチンです。感染を防ぐために3回のワクチン接種で、発がん性HPVの感染から長期にわたってからだを守ることが可能です。しかし、このワクチンは、すでに今感染しているHPVを排除したり、子宮頸部の前がん病変やがん細胞を治す効果はなく、あくまで接種後のHPV感染を防ぐものです。

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	1月13日(木) 14:00~16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	1月14日(金) 13:30~15:00	

今月の
お知らせ



アルコール依存症は病気です！



「夫が飲みすぎて困っている」「子どもが飲んだら暴れる」など、その対応にお困りの家族の方はいませんか。アルコール依存症は病気です。まずは、お酒を断つこと、そして、家族がアルコール依存症を正しく理解することが解決への第一歩になります。



1 あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？



2 あなたは今までに、周囲の人に飲酒について批判されて困ったことがありますか？



3 あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？



4 あなたは、今までに朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

判定方法

2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いといえます。

お酒のことで悩んでいる方やそのご家族の方、一度下記までご相談ください。

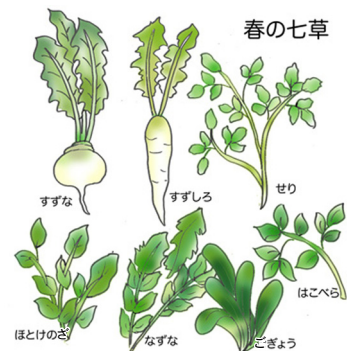
■(社)北海道断酒連合会 歌志内断酒会
遠藤 茂 氏 ☎ 33-8712

■道立精神保健福祉センター
☎ 011-864-7000

栄養ひとくちメモ！ ～ 七草粥（ななくさがゆ）～

1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる7種の青菜が入ったおかゆを七草粥といいます。七草はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）といわれています。野菜が高騰して、葉野菜が乏しくなる冬場に不足しがちなビタミンや食物繊維等が豊富で、風邪の予防や整腸作用があるため、お正月で疲れた胃を休めるのに効果的です。

そのままおかゆで食しても良いのですが、鶏がらスープ、鶏肉、ごま油を入れた中華風や、おかゆが苦手な方はごはんに入れて菜めし風にするのはいかがでしょうか？



最近ではスーパーで七草セットが販売されていますが、冷蔵庫の残り野菜（ネギ、ほうれん草、小松菜、みつば等）を使用するのも良いですね。