

私の健康



第12回

子ども予防接種週間

毎年3月1日から3月7日までの7日間を「子ども予防接種週間」として、予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図っています。4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

問 健康づくり課 ☎(21)0267

■ 麻しん・風しんの予防接種を受けましたか？

麻しん・風しんはとても感染力が強く、大人になって発生すると重症化しやすい病気です。特別な治療がなく、予防接種がもっとも有効な手段となっています。予防接種を受けていない人は、期間内に受けるようにしましょう。

<予防接種対象者>

第1期(1回目)：1歳児

第2期(2回目)：5～7歳未満で小学校就学前の1年間
(予防接種可能期間は、就学前年度の4月1日～3月31日)

第2期(2回目)の予防接種が無料で受けられるのは、**小学校入学前1年間**です。
※無料接種期間を過ぎた場合は、1万円以上の自己負担が必要です。

<高梁市の麻しん・風しん予防接種率の状況> ※平成28年度は11月末時点の接種率です。



『こころの健康』を保つためには、適切な睡眠とバランスの取れた栄養・食生活、休養が必要です。あなたは頑張りすぎていませんか？ たまには休息を取り、こころと体の健康を見直してみましょ。

～ 休養・リフレッシュのヒント～

- ・ 趣味やスポーツなど、好きなことを楽しむ
- ・ 自然と触れ合う
- ・ 相談相手、愚痴を言える相手をつくる
- ・ リラックス法を取り入れる
- ・ 専門家に相談する

困った時や悩んだ時の相談窓口

【高梁市健康づくり課】 ☎(21)0228

【こころの健康相談・思春期ひきこもり相談】
(岡山県備北保健所内) ☎(21)2836

おはなし

「情けは人のためならず」



ふくたき やすえ
福瀧 康江さん
(巨瀬町)

幼い頃は人と話すことが苦手だった私ですが、母親クラブで役員をして以来、いろいろな役をさせていただく機会が多くなりました。今では、栄養委員をはじめ、三溪のつどいボランティアや配食ボランティアなど、地域でいろいろな活動をさせてもらっています。その中で役員が出来るのも、周りの友人に恵まれてるからだと思っています。人との繋がりは大切だと思いますし、気が知れた友達と笑うことはすごくよいことだと思っています。

「情けは人のためならず」
元気で動けるときはいろいろな集いへ参加して、これからも地域へ貢献していきたいと思っています。