



予防接種についてお知らせします

▶ 予防接種ってなに？

予防接種とは、病気に対する免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。病気の予防やまん延を防ぐことが主な目的です。また、病気にかかった際に重症化するのを予防する役割もあります。

▶ 予防接種はいつ受けるのがいいの？

子どもの予防接種は、お母さんから受け継いだ免疫が薄れてくる時期、病気にかかりやすい年齢、重症化しやすい年齢などに応じて接種する必要があります。予防接種法に基づく定期接種は、ワクチンごとに、接種期間が定められています。適切な期間内に接種することが大切です。母子手帳を確認して、接種漏れなどがなく確認しましょう。

▶ 令和8年度から定期接種に追加されたワクチン

● RSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)

RSウイルス感染症は、RSウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。

特に、生後まもない乳児は免疫機能が未熟であり、重症化しやすい病気です。

妊娠中に、ワクチンを接種することで、母体内でつくられた抗体を胎盤経由で胎児へ移行させ、出生時から赤ちゃんを感染症から守るための予防接種です。

接種対象者 妊娠28週から36週6日までの妊婦

接種回数 妊娠ごとに1回

接種費用 無料

▶ 成人用肺炎球菌予防接種の自己負担額変更

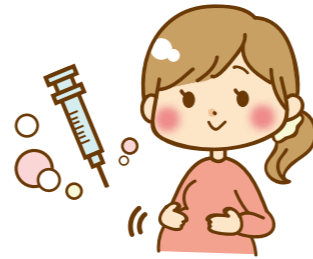
国の方針により定期接種に用いるワクチンが変更となったことに伴い、自己負担額が変更となりました。

接種対象者 接種券有効期限の満了日が令和8年4月1日以降の人

自己負担額 4,000円(変更前3,000円)

▶ 带状疱疹予防接種対象者について

令和8年度の带状疱疹予防接種の対象者は、令和8年度に65歳から100歳までの5歳刻みの年齢の人です。対象者へは、個別に通知を行っています。



自分のからだを知ろう！

リハビリテーション室 さかうえ やすみ 坂上 康文 理学療法士

「最近ちょっとした段差でつまずく」「歩行スピードが遅くなった」「椅子から立ち上がるのがしんどくなった」なんてことが増えていませんか。それは足の筋力が低下しているからかもしれません。実は自宅で手軽に足の筋力をチェックできる方法があることをご存じでしょうか。椅子立ち座りテスト(以下:CS-30)と言われる評価方法です。

CS-30は、椅子とストップウォッチがあれば簡単に測定できます。

皆さんも自宅でチェックして、ご自身の足の筋力を測定してみたいはいかがでしょうか？



CS-30は評価の基準としてだけでなく、この運動を繰り返すことで筋力アップも期待できるよ！

あなたは何回できる？ CS-30！

【方法】

- 椅子に浅く座り、両手は胸の前で組む。
- 用意、始め！の合図で両膝が伸びきるまで立ち上がり、素早く座っていた姿勢に戻る。
- 座った姿勢から開始し、立ち上がって1回とカウント、座って再び立ち上がって2回とカウントする。
- 30秒間上記を繰り返し行い、何回できたかを右記の表でチェックする。

勝負の30秒間！！



■イス座り立ちテスト(30秒間)

年齢	男性					女性				
	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
20~29	38以上	37~33	32~28	27~23	22以下	35以上	34~29	28~23	22~18	17以下
30~39	37以上	36~31	30~26	25~21	20以下	34以上	33~29	28~24	23~18	17以下
40~49	36以上	35~30	29~25	24~20	19以下	34以上	33~28	27~23	22~17	16以下
50~59	32以上	31~28	27~22	21~18	17以下	30以上	29~25	24~20	19~16	15以下
60~64	32以上	31~26	25~20	19~14	13以下	29以上	28~24	23~19	18~14	13以下
65~69	26以上	25~22	21~18	17~14	13以下	27以上	26~22	21~17	16~12	11以下
70~74	25以上	24~21	20~16	15~12	11以下	24以上	23~20	19~15	14~10	9以下
75~79	22以上	21~18	17~15	14~11	10以下	22以上	21~18	17~13	12~9	8以下
80歳~	20以上	19~17	16~14	13~10	9以下	20以上	19~17	16~13	12~9	8以下

(回/30秒間)

(回/30秒間)

(天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 中谷研究室より引用)

はじめまして 新規隊員紹介

はじめまして。このたび高梁市地域おこし協力隊として着任しました、島根県松江市出身の田中未来です。

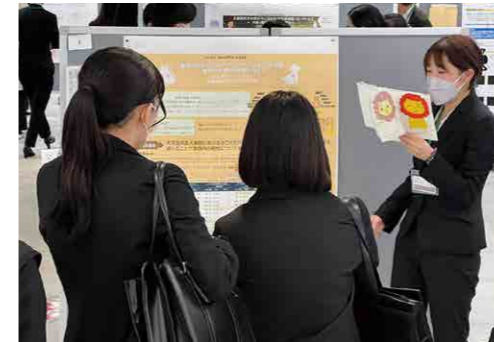
私は大学進学をきっかけに高梁市で暮らし始め、吉備国際大学心理学部での4年間をこのまちで過ごしました。学生生活の中で、商店街では顔見知り同士が自然に声を掛け合い、地域のイベントでは世代を超えて人が集まり、和やかに会話を交わす光景に出会いました。そうした日常の光景を通して、高梁市は「暮らしの中に人のつながりが息づくまち」だと感じるようになりました。このまちで学



田中 未来 隊員

び、関わり続けたいという思いが強くなり、吉備国際大学大学院で心理学を学びながら、人の心や対人支援について勉強していました。そんな中で地域おこし協力隊のことを知り、志願しました。

私の地域おこし協力隊としての活動テーマは「教育ハウスマスター」です。高校生と地域をつなぐ関係づくりを大切にしながら、生徒が安心して過ごせる環境づくりに関わっていきたく考えています。これまで、個別指導塾でのアルバイトや実習を通して、思春期や青年期の若者と関わる経験を重ねてきました。その中で感じたのは、「地域の



中に自分を気にかけてくれる大人がいること」が、若者にとって大きな安心感につながるということです。誰かが自分の話に耳を傾けてくれることで、自分の気持ちを言葉にできたり、新しい一歩を踏み出す勇気につながったりする姿を見てきました。人は、誰かとの関わりの中で少しずつ自分の居場所を見つけていくのだと思います。学校や地域の方々と関わる中で、高校生がさまざまな人と出会い、自分の興味や得意なことを見つけていくきっかけをつくっていただけたら嬉しいです。

まだ分からないことも多いですが、地域の皆さんとの日々の関わりを大切にしながら、このまちについて学んでいきたいと思えます。地域の魅力を見つけ、広げていけるよう精一杯活動していきます。これからどうぞよろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊だより

高梁市地域おこし協力隊では、隊員自らが活動内容をまとめた「地域おこし協力隊だより」を定期的に発行しています。普段、協力隊員がどのような活動をしているのか確認できますので、ぜひご覧ください！



防草シート 張ります！

見積り 無料

個人 会社 町内会

高梁の街の便利屋さん お助け屋 ☎ 0866-22-4056

高梁市段町749 備北液化ガス販売(株)



(広告) 広告の内容については広告主へお問い合わせください