

新型コロナワクチン接種のご検討を

初回（1・2回目）接種やオミクロン株対応ワクチン接種がまだの方は、感染や重症化を予防するため、引き続き接種をご検討ください

■4月以降の接種体制

- ▶ 集団接種は、4月以降は行いません。
- ▶ 個別医療機関では引き続きワクチンの接種を受けられます。接種を希望される方は、医療機関へ直接ご予約ください。
- ▶ 乳幼児（生後6か月～4歳）や小児（5歳～11歳）も、引き続きワクチン接種を受けることができます。

※国の方針によって接種体制が変わる場合があります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

☎ 健康対策課新型コロナワクチン接種推進室
(☎ 21-4080 FAX 21-8708)

お子さんの予防接種はお済みですか？

お子さんの予防接種記録を母子健康手帳で確認し、接種漏れのないようにしましょう。

■無料接種の対象年齢とワクチンの種類

- ▶ 就学前年度
(平成29年4月2日～平成30年4月1日生)
MR（麻しん・風しん）2期
(接種期限：令和6年3月31日)
- ▶ 9歳以上13歳未満
日本脳炎（2期）
- ▶ 11歳以上13歳未満
DT（ジフテリア・破傷風の二種混合）
- ▶ 12歳～16歳：小学6年生～高校1年生相当の女子
子宮頸がん予防（HPV）接種回数：3回

■HPVワクチンのキャッチアップ接種

積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃された方に対する特例措置が設けられています。

- ▶ 対象者
平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性
- ▶ 接種期限
令和7年3月31日

■四種混合、日本脳炎（1期）の接種期限

7歳6か月未満まで無料で接種できます。

■日本脳炎について

積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃された方に対する特例措置が設けられています。

- ▶ 対象者
平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれで 20歳未満の方

※接種歴によって接種間隔が異なります。

※制度は変更になることがあります。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

健康寿命の延伸大作戦



米子市では、健康寿命の延伸に向けて若者から高齢者まで、さまざまな年齢層を対象に健康づくりを推進しています。

▶あなたはどれを選ぶ？健康づくりの第一歩！

次の4つの中から一つでも生活に取り入れることで、健康づくりの第一歩になります。

①毎日プラス10分の身体活動

Point! 10分歩くと約1,000歩プラスされます！

- ②食事をおいしくバランスよく
- ③禁煙でタバコの煙をマイナス
- ④健康診断とがん検診を定期的にプラス

▶保健師や管理栄養士が健康づくりをサポート

保健師や管理栄養士があなたの健康づくりと一緒に考えます。参加は無料です！ぜひお気軽にご利用ください。

▶成人健康相談（要予約）

▷と き

4月26日、5月22日、6月20日、7月25日、8月22日、9月19日（10月以降の日程は市ホームページをご確認ください）

いずれも午後1時～4時（1人30分程度）

▷と ころ ふれあいの里

▶保健師の出張！なんでも健康相談

（予約不要）

▷と き 市ホームページに掲載

▷と ころ 各地区公民館など



☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

9価HPVワクチンの定期接種が始まります

HPVワクチンは、子宮頸がんなどを防ぐためのワクチンです。定期接種ではサーバリックス®（2価HPVワクチン）とガーダシル®（4価HPVワクチン）が使われていますが、新たにシルガード®9（9価HPVワクチン）が4月1日から定期接種（公費）に加わります。

※くわしくは市ホームページをご確認ください。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

令和5年度 肺炎球菌ワクチン接種

成人用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン) **未接種**の方で、下記の対象者に、肺炎球菌ワクチン接種を実施します。

■対象者

①次の生年月日の方で、過去に接種していない方

65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日

②60～64歳で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方で、過去に接種を受けていない方

■接種期間

4月1日～令和6年3月31日

※3月末に送付した受診券が必要です。紛失された方は再交付しますのでご連絡ください。

※過去に任意で肺炎球菌ワクチンを接種した方は、助成を受けることができません。

※前後に新型コロナワクチンの接種を行う場合は、原則13日以上の間隔を空けてください。

※接種対象の方で、免疫に関する疾病や治療により、やむを得ず期間内に接種できなかった方は、当該事情がなくなった日から起算して1年を経過する日までの間、接種の助成を受けることができます。くわしくはお問い合わせください。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

予防接種で風しんの感染拡大を防ごう

風しんは、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がい起きることがあります。家族や周囲の人に感染させないためにも、まずはクーポン券を使用し、抗体検査を受けましょう。

■対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

■接種期限

令和7年3月31日

■接種の流れ

- ①対象者に送付した案内(3月上旬送付済み)に沿って、医療機関等を予約
- ②抗体検査を実施(無料)
- ③検査の結果、抗体価が低い場合は予防接種(無料)

※クーポン券を紛失している場合は再発行します。

※過去に接種された方は対象外です。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

男性のための！健康づくり&クッキング教室

料理の基礎を中心とした調理実習と、健康づくりに役立つ知識を習得し、体験する教室です。教室に参加し、一緒に健康について考えてみましょう。

■と き

5月31日、6月30日、7月27日、8月29日、9月28日、10月25日、11月30日、12月19日(全8回)
いずれも午前10時～午後1時30分

■ところ ふれあいの里3階 栄養指導室

■募集人数 28人

■持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

■費用 材料費実費(400円程度)

■申込方法 健康対策課へ電話申込み (☎ 23-5452)

■申込期限 4月14日(金)

※応募多数の場合は、抽選(初めての方優先)

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)