



保健センターだより

こんにちは ^{ぼすい} 母推です！

岡田布施町母子保健推進協議会（保健センター内） ☎ 52-4999

母子保健推進員（母推）^{ぼすい}は、子育てをするお母さんたちの身近なサポーターです。

地区	母推	担当自治会
城南	岡本みどり	宿井 新宿井1 新宿井2
	向山あさ子	石の口 吉井 城南 瓜迫
	國本千春	西山 葛岡 川西 大田
西田布施	寺脇節子	竹尾 中西 岸田団地 大国木 真殿 矢蔵 西田布施
	釜中知子	砂田 中央南 名倉 石迫
	升井和子	定井手 瀬戸 長田 御蔵戸
東田布施	久芳寿恵	天神 新町 本町 土井の内 塩坪 波野団地北 波野団地南 波野市
	木本郁代	祇園 国信 寿 一本松 平田 木地 きじが丘
	石本佳子	長合 雇用促進 上ゲ 八和田 配原 由免 大波野中 大波野上 郷東 市明
麻郷	浴朋子	奈良 竹重 三宅 新川 尾迫
	亀谷貞代	鳥越 旭 高塔 八海 麻郷団地
	中道和恵	助政 井神 地家 蓮輪 浜城 泊団地 戎ヶ下
麻里府	横尾陽子	尾津東 見田団地 尾津中 尾津西 中郷 上組 馬島

■活動の紹介

お母さんや子ども同士の交流・情報交換の場となるように子育て輪づくり運動（ちびっこまつり、ちびっこ広場、育児サークル、ママカフェ）を行っていますので、ぜひご参加ください。子育て輪づくり運動の日程は広報や町ホームページに掲載しています。

また、ご家庭を訪問し、母子保健サービスの紹介や子育ての経験からアドバイスをしていますので、気軽に声をかけてください。

バランスの良い食事で

新型コロナウイルスに負けない免疫力を！

ウイルスの感染防止には、自分自身の免疫力を維持、強化させることが大切です。

免疫力は加齢とともに低下します。またストレスや疲労、睡眠不足、運動不足などによっても低下し、感染症にかかりやすくなってしまいます。

バランスのよい食事をとることで免疫力をアップさせましょう。

「免疫力アップの

4つのポイント

- ① 乳酸菌や納豆などの発酵食品や野菜、海藻、きのこなどの食物繊維をとって腸内環境を整えましょう。
- ② 緑黄色野菜や果物をとって鼻、口、胃などの粘膜を正常に保ちましょう。
- ③ ご飯やパンなど炭水化物を

きちんと食べて体内温度を上げましょう。

- ④ 肉、魚、卵、大豆などの免疫細胞を強化するたんぱく質食品をとりましょう。



※また暴飲暴食は避け、1日3食規則正しく食事をし、水分を十分にとるようしましょう。

※外出できない今、インスタント食品や加工食品、冷凍食品、缶詰など日持ちのする食品等も上手く活用して、特定の食品に偏らず、いろいろな栄養素がバランスよくとれるよう心がけましょう。

肺炎球菌による肺炎などを予防するワクチンの接種を実施します。

今年度の対象者には、4月下旬に予防接種予診票を送付しています。希望する人は、期間内に接種してください。

◇実施期限 令和3年3月31日(水)

◇自己負担額 2,840円

※ただし、1回接種のみとなります。

※生活保護受給者の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

◇持参品 予診票と健康手帳または予防接種手帳

※必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳の必要な人は保健センターでお受け取りください。

◇接種できる医療機関

山口県医師会に加入の医療機関

※必ず医療機関に予約の上、接種してください。

◇今年度の対象者

・65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎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障害により、身体障害者手帳1級の交付を受けている人または身体障害者1級程度の障がいのある人

※身体障害者手帳または診断書が必要となります。保健センターに必ずご相談ください。

対象者	生年月日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日

成人男性の風しん予防接種について

風しんの予防接種を受ける機会がなかった人を対象に抗体検査や定期予防接種を実施します。

◇対象者

抗体検査時、予防接種時に田布施町に住民票がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた人

※今年度は、対象者のうち昭和41年4月2日～昭和47年4月1日に生まれた人と昭和47年

4月2日～昭和54年4月1日に生まれた人で前年度未接種者にクーポン券を、5月下旬に送付します。それ以外の対象者でクーポン券の送付を希望する場合は、保健センターへご連絡ください。

◇実施期限 令和4年3月31日

◇自己負担額 無料

◇実施場所

全国の協力医療機関などで実施可能です。詳細は、厚生労働省ホームページ(風しんの追加対策)をご確認ください。

