

保健師コラム～まちの保健室より～

～こどもの予防接種は計画的に～

病気は、適切な時期にワクチンを接種することで予防できたり、重症化を防ぐことができます。自分や周りの人を守るための大切なものです。今回は、特に接種を忘れがちなこどものワクチンについてお伝えします。



麻しん風しん混合（MR）ワクチンについて

麻しんウイルスはとても感染力が強く、予防接種が最も有効な予防法です。

このワクチンは、1期は1歳から2歳未満、2期は保育園年長児相当の1年間しか定期接種の対象になりません。今年度、年長児の皆さんは、接種期限が令和7年3月31日までです。公費での接種を希望する場合は早めに受けましょう。

水痘ワクチン（みずぼうそう）について

水痘ワクチンは1歳から3歳未満が定期接種の対象です。「1回目は打ったけど、2回目を忘れたまま3歳になってしまった。」というケースがみられます。公費での接種を希望の方は、忘れずに2回接種してください。

おたふくかぜワクチンについて

標準的な接種のタイミングは麻しん風しん混合（MR）ワクチンと同様に、1回目は1歳から2歳未満、2回目は保育園年長児相当の年齢です。ただし、任意接種のためこの期間外であっても自費で接種は可能です。

坂町では、1歳から保育園年長児相当までの子に対し、おたふくかぜワクチン接種のための助成券をお渡ししています。事前申請が必要となります。詳しくは、役場保険健康課にお問い合わせください。

お子さんの予防接種履歴について、まずは母子健康手帳を開いて、確認してみましょう。  
分からないことや聞きたいことがあれば、お気軽に役場保険健康課または保健センターまでお問い合わせください。（問い合わせの際は、お手元に母子健康手帳をご用意ください。）



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131

両親学級が始まります

今年度から土日に両親学級を実施します。ぜひご家族そろってご参加ください。パパだけ、ママだけの参加も可能です。妊娠・出産について助産師からのお話、人形を用いた沐浴・抱っこの体験、妊婦ジャケットを着用する妊婦体験などを行います。（要申込）

とき	6月16日（日） 10時～12時	9月28日（土） 10時～12時	12月15日（日） 10時～12時	令和7年3月1日（土） 10時～12時
----	---------------------	---------------------	----------------------	------------------------

ところ 保健センター

申込み 保健センター ☎885-3131

※申込者多数の場合、妊娠後期の初産婦さんとそのご家族が優先となります。



暑い夏を、涼しく気持ち良いプールで乗り切ろう！

水中ウォーキング教室のご案内

坂町の水中ウォーキング教室のいいところ

- ・水の中で動くので、関節に負担をかけません。血流もよくなります！
- ・暑い夏でも気持ちよく運動を行えます！
- ・健康運動指導士の楽しいお話、掛け声で元気をもらえます！
- ・歩くだけでなく、浮棒やペットボトルを使った筋力アップのための運動を楽しめます！



棒やペットボトルなどを使って水中での筋力アップやリラクゼーションも行います。

実施日	7月			8月		
	9日（火）★	17日（水）	25日（木）	1日（木）	6日（火）	20日（火）

★1回目は「お試しの日」です！ 室内運動と水中ウォーキングを行う日です。

B & G海洋センタープールは水プールです。気温や水温によっては室内運動になることもあります。血圧や循環器系の疾患のある方は、主治医の承諾が必要です。

対象 おおむね40歳から75歳以下の方  
時間 10時～12時  
ところ B & G海洋センタープール  
定員 20名  
申込み 保健センター ☎885-3131  
※6月3日（月）10時から申込みを受け付けます。

楽しんで体を動かしましょう！



被爆二世の方の健康診断を実施します

対象 両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当する広島県内に居住する方。

- ・広島被爆にあっては、昭和21年6月1日以降に生まれた方。
- ・長崎被爆にあっては、昭和21年6月4日以降に生まれた方。

申込方法 役場保険健康課、保健センター、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターに備え付けの専用はがきに必要事項を記入し、県庁被爆者支援課へお申し込みください。広島県のホームページからも電子申請によって申し込みできます。

申込期間 6月1日（土）～令和7年1月31日（金）（当日消印有効）

実施期間 6月10日（月）～令和7年2月28日（金）（精密検査は3月10日（月）まで）  
※検査費用は無料ですが、被爆二世健康診断の範囲に含まれない検査は自己負担となります。

その他 詳しくは役場保険健康課、保健センター、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターに設置しているリーフレット「令和6年度 被爆二世健診のお知らせ」をご覧ください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 広島県被爆者支援課 ☎513-3116