

新型コロナワクチン・インフルエンザワクチン 接種の助成を行います

新型コロナワクチン、インフルエンザワクチンともに、罹患の予防、罹患した場合の合併症や重症化、死亡リスクを抑える効果があります。かかりつけの医師などと相談の上、期日までに接種しましょう。

※予防接種の際は町民であることと年齢が確認できる保険証（マイナ保険証・資格確認書）などを提示してください。

妊娠中の方、幼児・小学生・中学生の方は、母子手帳もご持参ください。

※他の予防接種と接種間隔を空ける必要はありません。



	新型コロナワクチン	インフルエンザワクチン
実施医療機関	・摩周厚生病院 ☎482-2241⇒予約受付時間／13時30分～16時 ・美里クリニック ☎482-8888 ・川湯の森病院 ☎483-3121 ※ワクチンの在庫がなくなり次第終了となる医療機関もあるので、早めに接種しましょう。 ※ワクチンの取り寄せに時間がかかる場合があるので、予防接種を希望する方は 各医療機関に必ず予約をしてください。	
助成期間	10月1日(木)～令和9年3月31日(木)	
助成対象（定期接種）	・満65歳以上の町民 ・満60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者	
助成対象（任意接種）	なし	・満1歳～中学3年生の方 ・妊娠中の方
助成回数	1回	・1回 ・満1歳～小学6年生は2回
自己負担額	2,000円	1回目 1,000円 2回目 500円

・長期にわたり町外の医療機関に入院中の方、施設に入所されている方は上記以外の医療機関での接種もできますので、下記までお問い合わせください。

◆今年度から、経鼻弱毒生インフルエンザワクチンが開始されます。 (注射ではない鼻にスプレーするタイプのインフルエンザワクチンです)

※医師が必要と認めた場合には、他のワクチンと同時に接種することができます。

	経鼻弱毒生インフルエンザワクチン
実施医療機関	摩周厚生病院 ☎482-2241⇒予約受付時間／13時30分～16時 ※ ワクチンの在庫に限りがあります。 鼻からスプレーするタイプのワクチンを希望されても、在庫がない場合は注射になる場合があります。 ※ワクチンの取り寄せに時間がかかる場合があるので、予防接種を希望する方は 医療機関に必ず予約をしてください。
助成期間	10月1日(木)～令和9年3月31日(木)
助成対象（任意接種）	満2歳～中学3年生の方
接種回数	1回（年齢にかかわらず）
助成回数	1回
自己負担額	1,500円

経鼻弱毒生
インフルエンザワクチンの
接種ができない人

- ・明らかに発熱している方
- ・重篤な急性疾患にかかっている方
- ・本剤の成分によってアナフィラキシー（蕁麻疹、呼吸困難、血管性浮腫など）を呈したことがある方
- ・免疫機能が低下している方、または、周囲に免疫不全患者がいる方
- ・免疫抑制をきたす治療を受けている方
- ・重度の喘息の方
- ・妊娠中の方

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935（課直通）

あっという間の北海道の秋！ 親子で楽しむ外遊び＆気をつけるべきポイント

北海道の秋はとても短いですが、鮮やかな紅葉に包まれる美しい季節です。この時期の豊かな自然は、子どもの五感を刺激する最高の遊び場となります。さまざまな刺激を経験することは、今後の心身の発達にも良い影響を及ぼします。今回は、短い秋を親子で満喫するヒントや、この時期に気をつけるべきポイントをご紹介します。

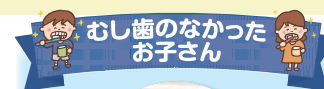
▶外に出かけよう！秋の自然あそび

- ・木の実や落ち葉など秋の宝探し：牛乳パックや紙袋にシールやペンで装飾した「お散歩バッグ」を提げて公園や緑地へ行き、どんぐりやきれいな落ち葉を宝物のように集めてみましょう。
- ・落ち葉のシャワー＆プール：大量に積もったカサカサの落ち葉を集めて、空に放り投げたり、段ボールやシートに集めて即席のプールにしたりして、全身で音と感触を楽しみましょう。
- ・葉っぱのお面・変身ごっこ：大きな落ち葉や穴を開けた葉っぱを顔にあてて「だーれだ？」と動物や妖怪になりきって遊んでみましょう。
- ・秋の虫さがし：トノサマバッタやコオロギ、赤トンボなどを探して観察してみましょう。鳴き声も聞けるかもしれません。捕まえたあとはおうちへ帰す優しさも一緒に学びましょう。

▶秋の育児で気をつけたい7つのポイント

- ①服装でこまめに温度調節：日中と朝晩の寒暖差に備え、羽織ものを活用しましょう。汗をかいたらこまめに着替えさせて冷えを防止しましょう。
- ②十分な睡眠と寝冷え対策：夏の疲れを癒やすためたっぷり睡眠をとらせ、スリーパーや薄手の掛け布団で寝冷え対策をしましょう。
- ③生活リズムをキープ：レジャーが増える時期ですが、平日・週末ともに生活リズムを崩さないよう、予定を入れすぎずに適度な休息を意識しましょう。
- ④お部屋の乾燥対策：湿度は50～60%程度が過ごしやすいため、加湿器などで調節してみましょう。寝室の温湿度管理で寝ぐずりや夜泣きを予防できることもあります。
- ⑤丁寧なスキンケア：乾燥しやすい季節のため、お風呂上がりや外出時にクリームやワセリンでしっかりと保湿ケアを行いましょう。
- ⑥感染症の予防と人混み回避：夏の疲れによる免疫低下や、感染症流行が起きやすい時期です。人混みを避けるとともに、手洗いうがいなどの感染症対策を行い、インフルエンザワクチンなどの受けられる予防接種を確認しましょう。
- ⑦栄養バランスのとれた食事：夏の疲れが残っている場合は、夏バテ解消に役立つビタミン類を離乳食や食事に積極的に取り入れてみましょう。また、秋の味覚狩りは食育にもつながり、偏食気味なお子さんの「食べてみたい！」を引き出せるかもしれません。

（保健師／木幡永遠）



ながさき ひな
長崎 ひな
ちゃん

新規採用の保健師を紹介します！

8月から健康こども課健康推進係に配属となりました、保健師の及川紗弥です。出身は釧路市ですが、弟子屈町は幼少期からよく訪れる親しみのある町でした。町民の皆さんが、心身ともに健やかな生活を生涯送れるよう取り組んでいきますので、よろしくお願いします。

