

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ないます

新型コロナワクチン、インフルエンザワクチンとともに、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。

	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 接種開始日などの詳細は 各医療機関にお問い合わせ ください。	・弟子屈クリニック ☎482-2220 (インフルエンザワクチンのみ) ・摩周厚生病院 ☎482-2241 ・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りますので早めに接種しましょう。 ※予防接種を希望する方は、ワクチンの取り寄せに時間がかかる場合がありますので、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～令和7年3月31日まで	
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 ・妊婦の方
助成回数	1回	・1回 ・満1歳～小学6年生は2回
自己負担金	2,000円	・1回目 1,000円 ・2回目 500円

- ・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など提示してください。妊婦の方、幼児・小学生・中学生の方は、母子手帳をご持参ください。
- ・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。
- ・他の予防接種との接種間隔に制限はありません。



問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)

被保険者証等が廃止となります

●12月2日より保険証等が廃止されます

12月2日より保険証や限度額適用・標準負担額減額認定証ならびに限度額適用認定証（この3証を以下、「保険証等」という。）が廃止されます。

なお、12月1日時点でお手元にある保険証等については有効期限(令和7年7月31日)までお使いいただけます。ただし、12月2日以降は、保険証の新規発行または紛失に伴う再発行は行えなくなりますのでご注意ください。

●国民健康保険への加入・脱退の届出は、12月2日以降もこれまで通り必要となります。

加入・脱退日から14日以内に届出ください。

●特定疾病療養受療証・各医療費助成制度の証について

厚生労働大臣が定める特定疾病(人工腎臓を実施する慢性腎不全など)の方に交付される「特定疾病療養受療証」、重度心身障害者医療費・ひとり親家庭等医療費・こども医療費助成制度に係る各証については、12月2日以降も継続して交付します。

問い合わせ先／役場健康こども課保険年金係 ☎482-2935 (課直通)

「涙活」してみませんか?



今月の保健師
長崎 歩維 さん

皆さんが最近、涙を流したのはいつですか?泣いて涙を流すことはストレス解消やこころの健康に良いことがたくさんあるため、意識的に涙を流す「涙活」という言葉もあるそうです。今月は泣くことの効果についてお話します。

【泣いてデトックス】

涙には①目を守るための基礎分泌による涙、②ホコリ、煙などの刺激による反射性の涙、③悲しい・うれしいなど感情が昂ったときに出る涙の3種類があります。そのうち、感情的な涙の中にはコルチゾールと呼ばれる成分が含まれています。コルチゾールは別名ストレスホルモンと呼ばれており、心身の健康に影響を及ぼすため、泣くことでそのストレスホルモンを体外に排出するデトックスの効果をもたらします。

【泣いてリラックス】

緊張すると交感神経が優位に働き、リラクセスすると副交感神経が優位に働きます。通常は交感神経と副交感神経のバランスが反転するのに10分以上かかるといわれていますが、泣いたときは10数秒で反転するといった研究結果もあり、泣くことで一瞬にしてリラクセスできる効果があるそうです。

【泣いてぐっすり】

思い切り泣いた後に疲労感を感じていつもより寝つきが良かったり、熟睡できたことはありませんか?先にお話しした通り、涙を流すことで副交感神経が働き、不安や緊張が緩和されます。また、感動した時などに流す涙には幸せホルモン・愛情ホルモンとも呼ばれるオキシトシンという成分が分泌され、脳の疲れを癒して心を安定させるため、結果として睡眠の質の向上につながるといわれています。

【泣いて苦痛の緩和】

涙の中には苦痛を和らげるエンドルフィンというホルモンも含まれています。エンドルフィンとは脳内麻薬とも呼ばれ、多幸感と鎮痛・鎮静作用をもたらします。また、涙は心の傷を癒し、感情

的な安定をもたらす役割も果たしており、涙を通じて自己調節機能が働き心のバランスを回復させる効果もあるとされています。

【泣いて免疫アップ】

笑うことで免疫力が上がることは知られていると思いますが、泣くことでも免疫力を左右するリンパ球が活性化し、体の中から病気の原因となるウイルスなどを撃退してくれます。またIGAという免疫物質の活動も高まり、

目や口から侵入するウイルスなどの感染症にかかりにくくなるといわれています。

【大人も涙を流そう!】

年齢を重ねると子どもの時のように泣くことは少ないと思いますが、泣くことでこのような効果があると言われるため、悲しいことがあったときには我慢せずに泣いたり、泣けるドラマや映画を見てリフレッシュしてみてくださいね。

