



そだてよう すこやかな心とからだ あなたの“すこやか”を応援します！

すこやか だより

令和6年度
春号

編集・発行 西之表市健康保険課健康増進係 保健センターすこやか

電話 0997-24-3233 (平日のみ)

『2025 すこやかフェスタ』を開催しました！

令和7年2月23日(日)に、保健センターすこやかにて、「2025 すこやかフェスタ」を開催しました。このイベントは健康づくりへの理解を深めることを目的に実施しているもので、当日は生涯学習市民フェアと同時開催しました。

親子マッサージや公開講座をはじめ、健康に関する相談・測定コーナー、介護予防の体力測定、フッ化物洗口体験、また関係団体によるミニバザーや味覚テストなどを行い、多くの方にご来場いただきにぎやかなフェスタを開催することができました。



イベントコーナー
※親子マッサージ



イベントコーナー
※公開講座「糖尿病のお話」



食に関するコーナー
※味覚テスト



物品販売コーナー
※ミニバザー



測定コーナー
※血管年齢や脳年齢など測定



体力測定(介護予防)コーナー
※歩行テスト

なお、当日、アンケートに答えていただいた来場者のうち抽選で5名様に、エクサガン・電動歯ブラシなどが当たる応募コーナーもおこないましたが、その後、厳正なる抽選の結果、以下の方々に決定しました。当選おめでとうございます！

電動歯ブラシ(大人用) Yさん(70代)

体組成計 Kさん(60代)

電動歯ブラシ(キッズ用) Hさん(10代)

体温計 Hさん(20代)

マッサージ機 Wさん(40代)

带状疱疹ワクチンが定期接種になります

令和7年4月1日から、「**带状疱疹ワクチン**」が定期接種化されることとなりました。
接種の開始日や接種費用の公費助成額等について、現在、検討を進めております。
詳細につきましては、あらためて広報いたしますので、今しばらくお待ちください。

带状疱疹ワクチン定期接種の方針（2月末時点）

定期接種の 開始時期	令和7年4月1日(火曜日)
定期接種の 対象者	接種時に西之表市に住民登録がある方で以下の①～③のいずれかに該当する方。 ① 年度年齢が65・70・75・80・85・90・95・100歳の方。(※) ② 接種時に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で、日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(障害者手帳1級相当) ③ 100歳以上の方 ※年齢は誕生日の前日に1歳を加えます。例として、年度年齢65歳の方は、令和7年4月2日から令和8年4月1日までに65歳の誕生日を迎える方をさします。
ワクチンの種類	1. 生ワクチン(阪大微研:乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」) 2. 組換えワクチン(GSK社:シングリックス) ※1、2のいずれかを選択
予診票	定期接種の対象者へ個別に送付します。(対象者本人の住所地へ送付します。) 4月上旬頃の送付を予定しておりますので、封筒がお手元に届きましたら書類をご確認いただき、医療機関へご予約をお願いいたします。 ※市役所および保健センターすこやかでは予防接種の予約受付はできません。
接種費用の 公費助成について	現在、検討中です。 詳細についてはあらためて広報いたしますので今しばらくお待ちください。

定期接種で使用するワクチン

ワクチンの種類	生ワクチン(阪大微研)	組換えワクチン(GSK社)
接種の回数	1回	2回 接種間隔:2ヶ月以上6か月以内
接種の方法	皮下接種	筋肉内接種
標準的な 接種費用	1回あたり8,860円	1回あたり22,060円
持続性	5年程度	少なくとも10年程度
带状疱疹の 予防効果	・接種後1年時点:6割程度 ・接種後5年時点:4割程度	・接種後1年時点:9割程度 ・接種後5年時点:9割程度 ・接種後10年時点:7割程度
带状疱疹後神経痛 の軽減効果	接種後3年時点:6割程度	接種後3年時点:9割程度
留意事項	明らかに免疫機能に異常のある疾患を有する方および免疫抑制をきたす治療を受けている方は接種できません	定期接種の期間内に、2回の接種を完了する必要があります
特徴	・接種費用が安い ・1回の接種で完了する ・免疫等の理由から接種できない場合がある	・接種費用が高い ・2回接種する必要がある ・持続期間が長く、予防効果も高い ・免疫の状態に関わらず接種が可能

带状疱疹について

带状疱疹とは

带状疱疹とは、水痘（みずぼうそう）と同じウイルスが原因で起こる皮膚疾患です。

水痘は治癒後もウイルスが神経内に潜伏しており、免疫力の低下や加齢等に伴い、ウイルスが再活性化し、発症します。

神経に沿って痒みや痛みを伴う帯状の水痘が出現し、また、带状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる後遺症が残る場合があります。

ウイルスによって傷つけられた神経は、回復するまでに時間がかかることから、早期発見と早期治療が重要とされています。

特に高齢者は、症状も治療も長引く可能性が高いため、

『带状疱疹の発症を予防すること』の重要性が高いとされています。



带状疱疹後神経痛（PHN）について

带状疱疹による皮膚症状が収まったあとも、带状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる神経痛が、何か月、場合によっては何年も続くことがあります。

人によって症状や痛みの程度は異なりますが、睡眠や日常生活の妨げとなるほど重症化する場合があります。

加齢とともに発症リスクが高まるとされており、50歳以上では約2割の方が带状疱疹後神経痛（PHN）へ移行するといわれています。



ワクチンの効果と種類

ワクチン接種をすることで、带状疱疹の発症や、発症した場合の重症化および带状疱疹後神経痛の発症を防ぐ効果が期待できます。

予防接種は带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、带状疱疹を発症しないための選択肢のひとつとなります。

带状疱疹ワクチンは、**生ワクチン**と**組換えワクチン**の2種類があります。

接種できない人や注意を必要とする人がいますので、医師とご相談ください。



平成 9～20 年度生まれの女性へ

子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップの 接種期間延長について

**2025 年 3 月 31 日までに
子宮頸がんワクチンを 1 回以上接種した方は
2025 年 4 月以降も
残りの接種を公費で受けられることになりました。**



公費での接種期間は

2026 年 3 月 31 日まで

2024 年夏以降の大幅な需要増により、子宮頸がんワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいる状況等を踏まえ、今年の 3 月までに 1 回目の接種をしている方は、公費で全 3 回の接種を完了することが可能です。

まだ接種されていない方で希望される場合は、2025 年 3 月末までに 1 回目を受けることをご検討ください。

「令和 7 年度 がん検診等」のお知らせ

令和 7 年度のがん検診等については、下記の日程で実施する予定です。

なお、先日実施した「健診希望調査」において、検診等の申込みをされた方には、事前通知いたします。

WEB でも
回答できます
WEB は 24 時間
受け付けています



まだ提出されていない方は、3 月 31 日(月)まで受付けます
ので、保健センターへ提出して下さい。(受付時間 8:30～17:15【土・日・祝日を除く】)

日程	検診内容	実施場所	実施機関
4/13(日)～4/16(水)	子宮頸がん（20 歳以上）・乳がん	すこやか	県民総合保健センター
5/19(月)～5/25(日)	肺がん	各地域 を巡回	
6/23(月)～6/27(金) 6/30(月)～7/3(木)	結核（65 歳以上）		
5/30(金)～6/3(火)	大腸がん・胃がん・前立腺がん・骨粗鬆症・肝炎ウイルス・腹部超音波	すこやか	厚生連健康管理センター
7/17(木)～7/20(日)	※「特定健診」と同時実施		県民総合保健センター
9/18(木)～9/19(金)	乳がん	すこやか	県民総合保健センター
11/21(金)～11/22(土)	大腸がん・前立腺がん・骨粗鬆症・肝炎ウイルス・腹部超音波 ※「特定健診」と同時実施	すこやか	厚生連健康管理センター

◆ 検診対象：40 歳以上の市民