



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8年  
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)

## 『2026 すこやかフェスタ』を開催しました！

令和8年3月1日(日)に、保健センターすこやかにて、「2026 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、野菜摂取量の測定、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&ポストカード作り



イベントコーナー

※公開講座「高血圧症のお話」



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・加湿器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！

マッサージ機 Tさん

加湿器 Mさん

血圧計 Hさん

体組成計 Mさん

体温計 Nさん

# 「带状疱疹ワクチンの定期接種」について

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。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。

## 带状疱疹ワクチン定期接種の方針（2月末現時点）



定期接種の開始時期	令和8年4月1日(水曜日)
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①～②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) ※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8年4月2日から令和9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	1. 生ワクチン 5,000円(1回のみ) 2. 組換えワクチン 10,000円(2回まで)

## 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

お問い合わせ先

西之表市保健センター（西之表市健康保険課健康増進係）

電話 0997-24-3233 F A X 0997-24-3234

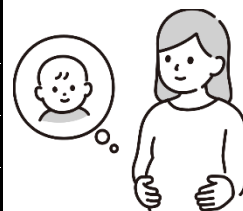
## 「RSウイルスワクチン」が定期接種化！

令和8年4月1日から、母子免疫ワクチン「RSウイルスワクチン」が定期接種（A類疾病）に位置づけられ、努力義務（接種を受けるよう努めなければならない）が課されます。

RSウイルス感染症とは、RSウイルスの感染による呼吸器の感染症で、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼすべてのお子さんが少なくとも1回は感染するとされています。症状としては、発熱や鼻汁などの軽い風邪症状から重い肺炎まで様々です。初めて感染するときは、より重症化しやすいといわれています。

対象者の方には、通知文と予診票を送付しますのでご確認ください。

対象者	接種時点で、妊娠28週0日～36週6日までの妊婦の方 ※過去の妊娠時に組替えRSウイルスワクチンを接種したことがある方も対象です。
接種回数	妊娠ごとに1回
接種方法	1回0.5mlを筋肉内に注射
接種費用	無料



## 遅らせないで！「こどもの予防接種と乳幼児健診」

予防接種や乳幼児健診は、お子さまの健やかな成長のために一番必要な時期に受けていただくよう、お知らせしています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。

お子さまの健康が気になるこのときだからこそ、**予防接種と乳幼児健診は遅らせずに、予定どおり受けましょう。**

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。

接種期間内の方は、お早めに接種をお済ませください。  
※接種履歴は母子健康手帳で確認できます。



乳幼児健診は、こどもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちと乳幼児健診を受け、育児で分からないことがあれば、遠慮せずに医師、保健師、助産師などに相談しましょう。



## 「令和8年度 がん検診等」のお知らせ

令和8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(検)診希望調査」において、検診等の申し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



申し込みをされていない方は、WEBでのご回答もしくは  
保健センターまでご連絡ください。(受付時間 8:30~17:15【土・日・祝日を除く】)

日程	検診内容	対象年齢	実施場所	実施機関
4/19(日)~4/22(水)	子宮頸がん	20歳以上	すこやか	県民総合保健センター
	乳がん	40歳以上		
5/18(月)~5/24(日)	肺がん	40歳以上	地域巡回	県民総合保健センター
6/29(月)~7/3(金) 7/6(月)~7/9(木)	結核	65歳以上	地域巡回	県民総合保健センター
5/31(日)~6/4(木)	大腸がん・胃がん・骨粗鬆症・ 前立腺がん・肝炎ウイルス・ 腹部超音波 ※「特定健診等」と同時実施	40歳以上	すこやか	厚生連健康管理センター
7/16(木)~7/19(日)				県民総合保健センター
9/17(木)~9/18(金)	乳がん	40歳以上	すこやか	県民総合保健センター
11/24(火)~11/25(水)	大腸がん・骨粗鬆症・前立腺 がん・肝炎ウイルス・腹部超 音波 ※「特定健診等」と同時実施	40歳以上	すこやか	厚生連健康管理センター

## 「ほほえみ相談室」のご案内

心の悩みや心理的問題でお困りの方へ、心理カウンセラーによる心の健康相談を行なっています。ひとりで悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。

【日時】 午前9時~午後3時 (都合により変更になる場合があります)

4月24日	5月28日	6月25日	7月31日	8月20日	9月17日
10月23日	11月26日	12月24日	1月15日	2月18日	3月25日

【会場】 西之表市保健センターすこやか 相談室

【対象】 市民の方ならどなたでもご利用できます。

【相談料】 無料

【相談員】 心理カウンセラー

【その他】 完全予約制で、一人あたりの相談時間は50分です。

予約状況によってはご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。

相談者の秘密は厳守されます。



【問合せ・申込先】 保健センターすこやか TEL24-3233