

成人男性の風しん抗体検査・予防接種について

風しんの予防接種について、公的な接種を受ける機会がなかった方は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。そのため、対象の方には令和元年6月にクーポン券を発送しています。

《対象者》

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、平成26年度以降、風しんまたは麻疹風しん混合の抗体検査および予防接種を受けたことがない方。

《受診方法》

- ①職場での定期健康診断や特定健診当日、またはかかりつけ医などにクーポン券と抗体検査受診票(A4)、本人確認書類(健康保険証や運転免許証など)を持参して、抗体検査を受ける。
- ②抗体検査の結果、十分な量の抗体がないと判明した方は、予防接種を受ける。
 - ・抗体が8倍未満→クーポン券で予防接種を受けることが可能。
 - ・抗体が16倍の方→低抗体価としてワクチン接種が勧められており、本市の半額助成対象。



《クーポン券の使用期限》 令和4年3月31日

※転入された方は、転出先の市区町村から発行されたクーポン券を吉野川市のクーポン券に交換しますので、健康推進課(本館1階)まで問い合わせください。

●問い合わせ 市健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

第48回口呼吸のデメリット

おしえて!! 歯医者さん

質問 6歳の息子がいつも口を開けて呼吸をしているのが気になるのですが、どのような影響があるのでしょうか、また対策があれば教えてください。

回答 呼吸は口でも鼻でも、空気はきちんと肺に入っても、何の問題もありません。口を開けて呼吸をしていますが、実はそうではありません。口呼吸のデメリットとしては以下の点が挙げられます。

- ①細菌やほこりを含んだ空気が直接入るので、インフルエンザなどの感染症にかかり易いと言われています。
- ②口の中が乾き易くなり唾液の作用が減少する結果、虫歯、歯周病になり易く、口臭や歯の着色の原因にもなります。
- ③常に口が開いた状態だと舌圧と口唇・頬圧のバランスが崩れ歯並びが悪くなってしまったり、また舌の位置が適切でない場合、顔面の筋肉や骨格の発育が阻害されることがあります。
- ④慢性的な口呼吸は舌の機能の低下を招き、舌が喉の奥に落ち込みいわゆる低位舌と呼ばれる状態になり、睡眠時無呼吸症候群の発症リスクが高まります。

⑤口呼吸をしている人は鼻呼吸の人に比べて酸素供給量が18%減少するという結果が出ており、集中力が低下しやすく、疲れやすさとも指摘されています。

対策として、アレルギー性鼻炎などの鼻の病気がある場合には耳鼻科の受診をお勧めします。鼻に問題がないときは無意識に口呼吸しており直すのは容易ではありませんが、鼻で呼吸するよう日頃から意識することが非常に大切です。

また、ガムを噛むこと、口呼吸の矯正用グッズ(口が開かないよう固定しておくテープやサポーターなど)を利用したり、口腔周囲筋を鍛えるトレーニングなどがあります。

なお、口を閉じる力を測りその評価を行う、口唇閉鎖力検査が新しく保険導入されました。詳しくはかかりつけ歯科医までご相談ください。

「吉野川市歯科医師会」

お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

●お口の質問について(窓口)●

市市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

心電図検査・貧血検査を追加しました!

令和2年度 後期高齢者健康診査のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されている方を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見や重症化の予防のため、健康診査を実施します。

「健康診査受診券」が届いた方は、必ず受診しましょう。

対象者 ※長期入院・施設入所等の方は、健康診査の対象にはなりません。

1 申し込みをしなくても受診券が届く方

- ① 令和元年10月1日から令和2年9月30日までの新規加入者(75歳になった方など)
※令和2年10月1日以降に後期高齢者医療制度に加入予定の方は、加入前の健康保険の特定健診を受診してください(市町村国保の場合は、受診券の有効期限が9月末までとなりますので、有効期限内に受診してください)。
- ② 令和元年度に後期高齢者健康診査受診券で健診を受診した方
※広域連合が受診を確認できた方に限ります。
- ③ 生活習慣病と診断されていない方
※生活習慣病とは、生活習慣が発症原因に深く関わっていると考えられる病気で、糖尿病、高血圧性疾患、脂質異常症、虚血性心疾患、その他心疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化、その他脳血管疾患、動脈硬化などがあります。



2 申し込みにより受診券が届く方

上記①②③に該当しない方で、受診を希望する方

※生活習慣病と診断されている方でも、申し込みにより健診を受診できます。

【申込期間】6月初旬から12月中旬まで

【申込先】国保年金課(本館1階)

受診券送付時期 6月中旬から12月中旬まで(加入時期や申込時期に応じて送付)

受診費用 無料

受診期間 「健康診査受診券」を受け取ったときから12月末まで

健診項目 身体計測、血圧測定、血液検査(貧血検査含む)、尿検査、心電図検査、眼底検査

※市町村国保の特定健診と同じ項目です。

※眼底検査は、医師の判断により検査が必要な方のみ実施します。

※がん検診は、健康推進課(本館1階)へ問い合わせください。

予約 受診する医療機関に事前予約が必要

持参するもの 健康診査受診券・後期高齢者の質問票(受診券に同封しています)・被保険者証

●問い合わせ

徳島県後期高齢者医療広域連合事務局事業課
徳島市川内町平石若松78番地1

☎088(677)3666 FAX088(666)0105

市国保年金課 ☎22-2213 FAX22-2243