帯状疱疹予防接種の接種期限は3月31日です

接種が済んでいない方は、体調がよい時に早めに接種してください。

●対象者

①令和８年度に次の年齢となる方で、接種日に本市に住民登録のある方

65 歳	昭和 36 年４月２日 ～ 昭和 37 年４月１日生まれの人
70 歳	昭和 31 年４月２日 ～ 昭和 32 年４月１日生まれの人
75 歳	昭和 26 年４月２日 ～ 昭和 27 年４月１日生まれの人
80 歳	昭和 21 年４月２日 ～ 昭和 22 年４月１日生まれの人
85 歳	昭和 16 年４月２日 ～ 昭和 17 年４月１日生まれの人
90 歳	昭和 11 年４月２日 ～ 昭和 12 年４月１日生まれの人
95 歳	昭和　６年４月２日 ～ 昭和　７年４月１日生まれの人
100 歳	大正 15 年４月２日 ～ 昭和　２年４月１日生まれの人

②満 60 歳以上 65 歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり日常生活がほとんど不可能な方（詳しくは問い合わせください）

※①対象者には、令和８年４月頃に通知書・予診票を送付しています。

●用いるワクチン、接種回数および個人負担金

ワクチンの種類	生ワクチン（阪大微研）「ビケン」	組換えワクチン（GSK 社）「シングリックス」
接種回数（接種方法）	１回（皮下に接種）	２回（筋肉内に接種）
接種スケジュール	—	通常、２カ月以上の間隔を置いて２回接種
個人負担金	4,000 円	10,000 円／回

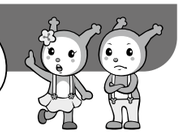
※組換えワクチンを希望される方は、１回目を１月末までに接種してください。

※生活保護世帯に属する方は無料となります。

※予診票を紛失された方は、再発行しますので健康推進課（本館１階）まで連絡してください。

●問い合わせ　**健康推進課**　☎22-2268　FAX22-2245

COPDを知っていますか？



● COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

従来、「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。

タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気です。

その結果、空気の出し入れがうまくいかなくなるので、通常の呼吸ができなくなり、息切れが起こります。加齢と長年の喫煙習慣が原因となることから別名「肺の生活習慣病」と呼ばれています。

●こんな症状はありませんか？

□ 階段や坂道で息切れを感じる　□ 長引く咳や痰
□ 風邪が治りにくい　□ 呼吸する際にゼーゼー、ヒューヒューと音がする

気になる症状がある場合は、医療機関を受診しましょう！



●問い合わせ　**健康推進課**　☎22-2268　FAX22-2245

12月の介護予防教室（元気生活プログラム）

月	日	曜日	時　間	地区	場　所	内容	講座
12	1	火	13：00～14：30	川島	川島公民館神後分館	健康相談	栄養のお話
	2	水	9：00～10：30	山川	中部農業構造改善センター	健康相談	楽しい脳体操
			13：30～15：00	鴨島	上浦公民館	健康相談	口腔ケア
	3	木	9：00～10：30	鴨島	牛島公民館	健康相談	口腔ケア
	7	月	13：00～14：30	川島	立石公会堂	健康相談	
	8	火	9：00～10：30	川島	川島公民館学西分館	健康相談	
			13：00～14：30	鴨島	牛島集会所	健康相談	介護予防体操
	9	水	9：00～10：30	山川	八坂会館	健康相談	口腔ケア
			13：00～14：30	美郷	中枝老人憩の家	健康相談	栄養のお話
	10	木	9：00～11：00	鴨島	西麻植市郷会館	健康相談	介護予防体操
	11	金	9：00～10：30	川島	川島公民館本町分館	健康相談	
	14	月	9：00～10：30	鴨島	森藤集会所	健康相談	口腔ケア
			13：00～14：30	鴨島	敷地老人憩いの家	健康相談	楽しい脳体操
	15	火	9：00～10：30	美郷	三山老人憩の家	健康相談	口腔ケア
			13：00～14：30	山川	湯立会館	健康相談	介護予防体操
	17	木	9：00～10：30	川島	川島公民館東児島分館	健康相談	
	18	金	13：00～14：30	鴨島	飯尾会館	健康相談	
	21	月	13：30～15：00	山川	西川田福祉センター	健康相談	
	22	火	13：00～14：30	山川	元木会館	健康相談	
	23	水	13：30～15：00	鴨島	知恵島公民館	健康相談	口腔ケア

※初めて参加される方は問い合わせください。

【準備物】・フレイル予防手帳を持参してください。　・資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。

【内容・講座について】

・健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から 30 分間です。

・管理栄養士・栄養士による栄養講座、歯科衛生士による口腔ケア講座、理学療法士による介護予防体操、作業療法士による楽しい脳体操を実施します。　・講座内容は変更となる場合があります。

12月のリハビリ教室

月	日	曜日	時　間	地区	場　所	内　容
12	24	木	9：00～11：00	川島	川島公民館敷地分館	●血圧測定　●理学療法士による個別運動指導　●集団体操

●問い合わせ　**長寿いきがい課**　☎22-2264　FAX22-2260

人権とぴっくす

神島人権学習会の活動

神島人権学習会では、子どもたちの人権問題意識の向上、人権問題解決の土台となる学力の充実、固い絆で結ばれた仲間作りを目的として、鴨島町内小中学校在学中の小学生13名、中学生5名の計18名で活動しています。

●夏季小中合同人権学習会

夏休みに小学生、中学生を対象とした人権学習会を実施しました。

小学生は2人1組のチームを作り、相手と呼吸を合わせてボールを運ぶなど、協力しながら取り組むことの大切さを学びました。

また、中学生は、人権に関わる文字を一人ひとり考え、色とりどりの砂を使い、一人ひとりの個性が輝く素晴らしいサンドアート作品を制作しました。

これらの活動を積み重ねることで、互いの考えや感じ方の違いを認め合ったり、他者を尊重したりすることの重要性を実感でき、子どもたちが日常生活の中でも相手の立場に立って物事を考え、行動する力を育むことにつながっています。

これからもクリスマス会、餅つきなど季節の行事を通して子どもたちが楽しみながら参加出来る活動を企画して、友達との関わりや思いやりの心を育んでいきます。

神島人権学習会では、子どもたちが自他の人権を大切にし、自ら考えて行動出来る力を身につけられるよう、人権についての学習を進めていきますので、学習会の活動にご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ
人権課　☎22-2229・FAX22-2247