

保健だより

令和5年4月号 No.577
4月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
12 水	4ヶ月児健診		木曾町福島保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
	こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
18 火	子宮頸がん検診 ②		老人福祉センター	13:00~14:00	該当者個人通知
21 金	離乳食教室(中~完了期) ①		保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
25 火	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
	乳児健診		保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
26 水	子宮頸がん検診 ②		保健センター	13:00~14:00	該当者個人通知
27 木					
28 金	親と子の心と体の相談会		保健センター	13:00~16:00	申込者

木祖村健康推進員の皆さんに活動いただきました

健康推進員は、主に県や郡、村で開催される研修会等に参加し、そこで学んだ事をご自身の健康に活かすとともに、ご家族、ご友人、地域の方へ幅広くお伝えいただくという活動を行っております。令和3年度は21名、令和4年度は20名の健康推進員の皆さんに2年間に渡り活動いただきました。令和4年度は、村の健康課題について考え、その中で「高血圧」について学びを深めたい、「皆さんと一緒に学ぶ機会を作ろう」という意向から、講師を招き「10歳若返る 高血圧対策講演会」を開催。住民の方々と共に学ぶ機会を作ることができました。また、北部ブロック研修会(王滝村・木曾町・木祖村 合同)では、「ウォーキングから始める健康づくり in こだまの森」を開催し、ウォーキングをしながら他町村との情報交換を行うことができました。2年間活動いただき、ありがとうございました。

令和5年度からは、新たな健康推進員の皆さまに活動いただきます。よろしくお願いいたします。



【活動内容】

令和3年度	令和4年度
学習会①「ストレッチで体リフレッシュ! ヨガの体験教室」	学習会①「村の健康課題について皆で考えよう!!」講師:長島 寿恵 氏
木曾郡北部ブロック研修会「草木染体験(王滝村)~コロナ禍での不安やストレス軽減に~」	木曾郡北部ブロック研修会「ウォーキングから始める健康づくり」
学習会②「おりがみで秋を楽しもう ~脳の活性化~」	学習会③「第48回長野県保健指導員等研究大会 DVD 視聴」 「幸せテラス まめのわ 視察」
保健指導員会等木曾支部研修会(Web) 「新型コロナで分かった!健康長寿の秘策」講師:北折 一 氏	保健指導員会等木曾支部研修会(Web) 「~人生100年時代に知っておきたい~女性の生涯にわたる健康について」 講師:高尾 美穂 氏
らくらく適塩教室①(②~③は中止)	お口の健康教室講師:長野県歯科医師会・長野県歯科衛生士会
	らくらく適塩教室①②③

健康推進員の皆さんからの感想 ~活動を終えて~

- 学習会のストレッチも楽しく勉強になりました。お口の健康教室も勉強になり心がけて歯みがきをしております。他の方々とも参加出来たらと思います。
- 家にいる事が多い中、健康推進員として少しでも外出の機会があっただけ良かったです。こだまの森の細い道は初めてでとても興味深かったです。
- 学習会に参加してみたら自分の健康知識が不正確だったり古いものだったり、意味のない健康法をやっていたことなどわかり目から鱗でした。自分の知識や意識をアップデートするよい機会でした。
- 研修会等で他町村の方々との交流により他の場で会った時、親しく接することができ自分自身の向上につながり大変良かった。
- 研修会などで教えていただいた事を身近な人に話す事により関心を示してくれ、少しは役にたったのかなと思いました。また、無関心な人も多くいました。
- 研修会、学習会は自分にとっての勉強になることなので、積極的に出て行った方が良かったと思います。若いころからもっと自分のためにという気持ちを持てば良かったと後悔しています。

【まとめの会アンケートより一部抜粋】

365日24時間

つかえる安心ダイヤル

住民の皆様がご利用いただけます

木祖村健康相談ダイヤル

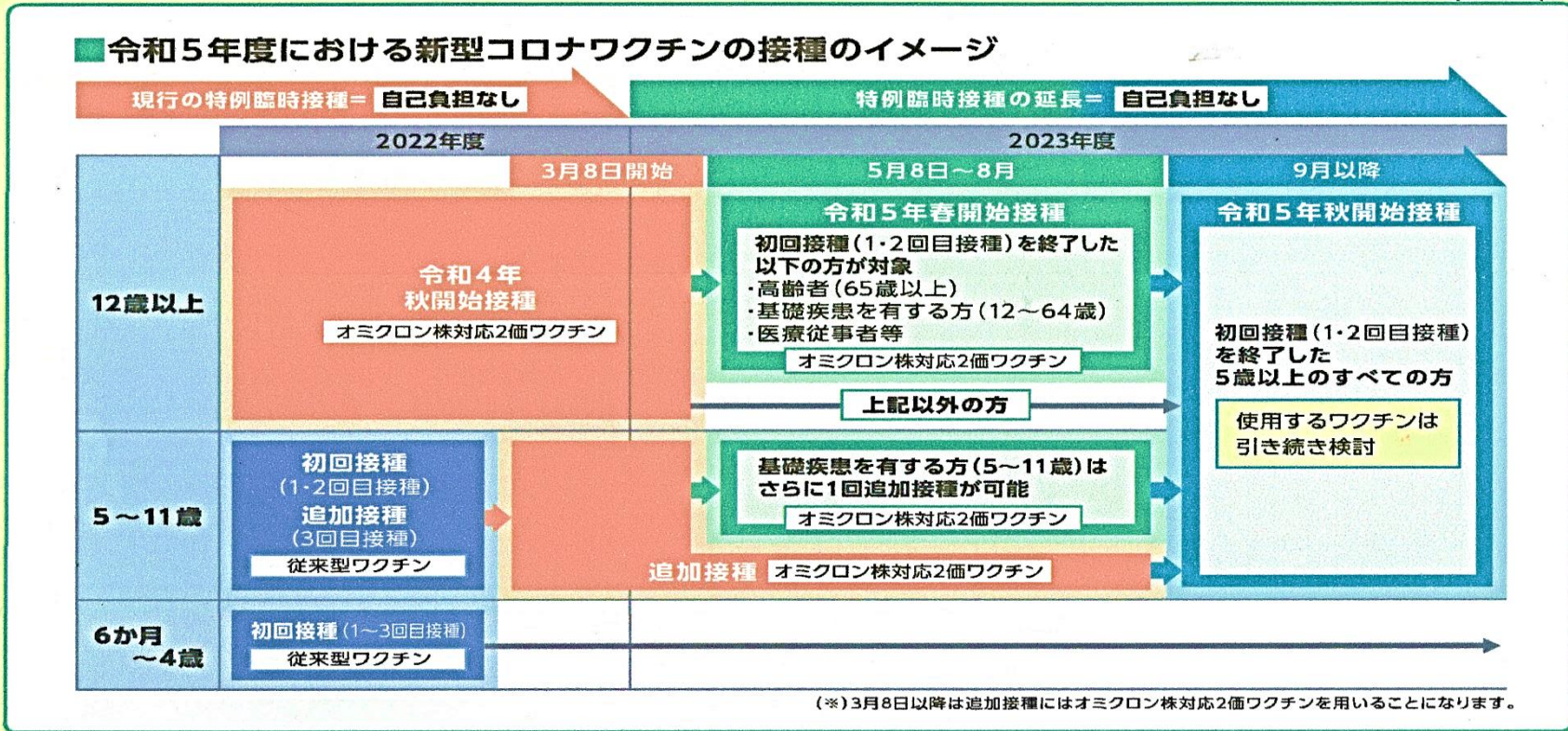
0120-131-437

相談料
通話料
無料

委託先: ティーパック株式会社



令和5年度も、すべての方に自己負担なしで 新型コロナワクチンを接種いただけます。



よくあるご質問

Q1. 65歳以上の高齢者は令和5年度は必ず2回ワクチンを接種しなければならないのでしょうか?

A1. 65歳以上の高齢者の方など重症化リスクが高い方については、国の審議会において、ワクチンの効果や持続期間等を踏まえて通常、秋から冬に1回のところを、前倒しで1回追加することが望ましいとされました。接種は義務ではなく個人の判断によるものですが、令和5年度は、春から夏の時期(5月8日～8月末まで)と秋から冬の時期(令和5年9月～)の2回の接種をお勧めしています。

**Q2. なぜ5月から令和5年度の接種が始まるのですか?
最後にワクチンを打ってからどれくらい間隔をあけてワクチンを打てばよいのですか?**

A2. 65歳以上の方には、春から夏の時期(5月8日～8月末まで)と秋から冬の時期(令和5年9月～)の2回の接種をお勧めしています。これは、新型コロナの流行が見込まれる時期等を勘案し、一定期間の間に、接種を行うものです。ここ数年、年末年始に流行がみられることから、5歳以上のすべての方を対象として令和5年9月から年末までの間に令和5年秋開始接種を行うことに加え、ワクチンの重症化予防効果は高齢者等では6か月程度で低下するとの報告もあることや、令和4年秋に開始された高齢者の方のオミクロン株対応2価ワクチンの接種のピークは令和4年11月～12月であったことから、高齢者の方等を対象に令和5年春開始接種を5月に開始します。いずれの方についても、最終接種からの接種間隔は薬事上少なくとも3か月以上あけることとなっていますが、必ずしも3か月後に打つことをお勧めしているものではありません。接種を希望される方は、国が推奨している時期に接種を行うようにしましょう。

令和4年秋開始接種は令和5年5月7日で終了しますので、まだ令和4年秋開始接種を受けていない方のうち令和5年春開始接種の対象者でない方(健康な12歳以上65歳未満の方)は、令和4年秋開始接種を希望される場合には、必ず令和5年5月7日までに接種してください。接種券については市町村ごとに対応が異なりますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。

令和5年度 新型コロナワクチン予防接種について

上記の国の方針により、令和5年度 新型コロナワクチン接種が令和5年5月より始まります。本村では今までと同様に、対象者のうち12歳以上の方については、基本的に集団接種会場での接種を予定しております。次の流れで接種を進めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

【対象者】 5歳以上のすべての者

【接種の時期】 令和5年秋冬に1回

※ 重症化リスクの高い者及び重症化リスクが高い者が集まる医療機関や介護施設等に従事する者については、春夏(5～8月)に前倒してさらに1回接種を行う。

	対象者	今後の流れ	集団接種
① 令和5年春開始接種 (5～8月)	高齢者(65歳以上)	3月下旬に接種希望について意向を伺うための通知をお送りしますので、接種希望される場合は、返信してください。 希望された方へは、後日、日時通知及び接種券をお送りします。 村での集団接種を希望される場合は、コールセンターへの予約となります。 予約受付開始日については改めて各戸配布にて周知いたしますので、お待ちください。	5月下旬から6月 (予定)
	基礎疾患を有する者(5～64歳)		
	医療従事者・介護従事者等		
② 令和5年秋開始接種 (9～12月)	5歳以上の全員	未定	未定

《乳幼児(6ヵ月から4歳)及び小児(5～11歳)接種について》

・新たに乳幼児(6ヵ月から4歳)及び小児(5～11歳)の初回接種の対象となる方については、接種希望について意向を伺うための通知をお送りします。

・既に対象児であって、初回接種未接種の方のうち接種を希望される場合は、コールセンターまでご相談ください。

木祖村ワクチンコールセンター
☎ 0264-36-2550 平日 9:00～15:30