

◆ 11月から4種混合ワクチンが始まります ◆

4種混合ワクチンとは、3種混合（百日ぜき・ジフテリア・破傷風）ワクチンに不活化ポリオワクチンを混合したワクチンのことです。

◆対象者

生後3カ月～90カ月で、3種混合ワクチンとポリオワクチンのどちらも未接種の乳幼児

ワクチン名	接種回数
3種混合ワクチン	0回
生ポリオワクチン	0回
単独の不活化ポリオワクチン	0回

↓
4種混合ワクチンの対象



◆接種回数

合計4回（初回3回、追加1回）

（初回接種は20日～56日の間隔で3回、追加接種は初回3回目接種後、12カ月～18カ月後に1回接種）

◆接種方法

市内各保健センターで予約の上、集団接種します。

日程については、「平成24年度国東市子育てカレンダー」の「3種混合」の日程をご覧ください。その日に4種混合ワクチンも接種することができます。

（今年度は、4種混合ワクチン日程を組み込んだ新たな子育てカレンダーは作成しません。ご了承ください。）

◆ 高齢者肺炎球菌予防接種の助成制度がスタートします ◆

肺炎、髄膜炎等の原因となる肺炎球菌に対する予防接種費用を一部助成します。

◆対象者 75歳以上の方（接種日当日）

◆助成金額 3,000円（1人につき1回限り）

◆助成を受ける方法

市内指定医療機関に用意した「高齢者肺炎球菌予防接種予診票」の同意書の欄に記入してください。

※市内医療機関で接種した時のみ助成が受けられます。

接種費用から3,000円を差し引いた残りの金額を医療機関で支払ってください。

（接種費用－3,000円＝自己負担）

接種後は「肺炎球菌ワクチン接種済カード」に接種日を記入し保管してください。

◆ 適正飲酒のススメ！ ◆

これからアルコールを飲む機会が増えますね。楽しく美味しく飲むために日頃から以下のことに気をつけましょう。

- ▼適量の飲酒を心がけよう
 - ▼週に2日は休肝日をつくり肝臓を休ませよう
 - ▼飲む時には何か食べたりの工夫をしよう
 - ▼時間をかけてゆっくりと飲もう
- ビールなら500ml、日本酒なら1合弱、焼酎なら100ml、ワインなら200ml、ウイスキーなら60mlが適量の目安です。

●節度あるお酒で楽しく飲もう。
イッキ飲みには要注意

●適量守って長生きしよう。

国東市健康づくり計画から

問い合わせ 国東保健センター

国見総合支所 地域市民健康課

武蔵保健福祉センター

安岐総合支所 地域市民健康課

☎0978-73-2450

☎0978-82-1112

☎0978-68-1184

☎0978-67-1114