★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★
ねまひる No.146
豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

風しんの抗体検査・予防接種を全額助成します！

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日までに生まれた男性は、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。とくに、妊娠中の方が感染すると、赤ちゃんが目や耳、心臓に障がいを持って生まれてくる可能性が高くなります(先天性風しん症候群)。風しんの感染拡大を防ぎ、自分や周囲の人を守るために、対象の方はぜひ抗体検査と予防接種をお受けください。

対 象 者：昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
(平成26年4月以降に風しん抗体検査を受けたことがない方)
対象期限：令和5年3月31日まで
料　　金：無料
流　　れ：Step 1　町から無料クーポン券が届く
Step 2　風しんの抗体検査を受ける　※十分な抗体がある方はここで終了です
Step 3　風しんの予防接種を受ける
実施場所：豊浦町国民健康保険病院、伊達赤十字病院など近隣の医療機関で受けることができます。
詳細につきましては、個別通知をご覧ください。

※対象の方には4月にご案内と無料クーポン券を送付しました。無料クーポン券を紛失された場合は再発行ができますので、保健センターへお問い合わせください。
※転入されてきた方で、過去に風しん抗体検査・予防接種を実施した方につきましては、お手数ですが保健センターまでご連絡ください。

問 保健センター ☎82-3844

放置すると危ない！ オーラルフレイルのセルフチェック

オーラルフレイルは加齢に伴う歯の喪失や口周りの筋肉の衰えが全身の機能の低下につながるという考え方です。要介護状態の要因となりますので、ご自身がオーラルフレイルなのか確かめてみましょう！

質問事項	はい	いいえ
□ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
□ お茶や汁物でむせることがある	2	
□ 義歯を入れている	2	
□ くちの乾きが気になる	1	
□ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
□ 1日に2回以上、歯を磨く		1
□ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が	
0～2点	リスクは低い
3点	リスクあり
4点以上	リスクが高い

合計点数が3点以上の方は専門的な対応が必要です。かかりつけの歯科医院にご相談ください。

※義歯が合わないなどにより、よく噛めない方は、歯科医院へ行きましょう。

問 保健センター ☎82-3844