

年代別で見る風しんの予防接種制度の変遷

性別	男性	1回 個別接種 (88.4%)	2回 個別接種 (95.4%)	幼児期に 1回 個別接種 (90.4%)	中学生の時に 1回 個別接種 (89.9%)	1回も接種 していない (79.6%)	1回も接種 していない (92.6%)
	女性	1回 個別接種 (89.7%)	2回 個別接種 (96.5%)	幼児期に 1回 個別接種 (94.5%)	中学生の時に 1回 個別接種 (96.6%)	中学生の時に 1回 集団接種 (96.7%)	1回も接種 していない (92.2%)
		1歳	20歳	30歳	40歳	50歳	※ () 内は抗体保有率
		小学校入学	1990年4月2日生	1979年4月2日生	1962年4月2日生		

図1

【出典】国立感染症研究所「年齢/年齢群別の風疹抗体保有状況」2013-2017年をもとに算出（10歳以下のみ2017年のデータで計算）

※2019年3月時点

ワクワクンで自分と周りの人を守るう
風しんの定期予防接種(第5期)のお知らせ



平成30年7月以降、30〜50代の男性を中心に、特に関東地方で風しんが流行しました。

風しんは、風しんウイルスが咳やくしゃみなどによってほかの人につります。風しんウイルスに感染すると2〜3週間後に、発熱や発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れるなどの症状が現れ発症します。大人になって発症すると子どもと比較して症状が重くなる傾向があります。風しんの最大の問題は、抗体を持たない妊娠20週頃までの妊婦が感染すると、胎児が感染して先天性心疾患、難聴、白内障を特徴とする先天性風しん症候群を持って生まれてくる可能性が高くなることです。

予防には予防接種が一番です！

現在、麻しん風しんワクチンによる予防接種は、1歳児（第1期）と小学校入学前（第2期）の2回実施されています。今回、風しんが流行した患者の多くは、昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日に生まれた男性で、これまでの制度の変遷上、風しんの予防接種を受ける機会がなかった世代です。（図1）女性やほかの世代の男性が風しんの抗体を90%持っているのに対し、この世代は約

80%と低い状況にあります。これらの状況から国は令和4年3月までの期限付きで、予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日に生まれた男性を対象に、風しん予防接種（第5期）を定期接種として実施することになりました。

風しんの定期予防接種（第5期）

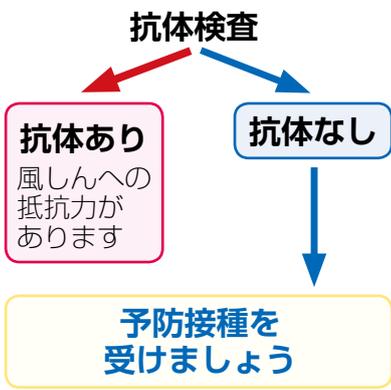
①抗体検査を受ける

風しんを予防するための十分な抗体がない方が、予防接種の対象となります。そのため、まずは抗体検査を受ける必要があります。抗体検査は、職場で行われる定期の健康診断や町で実施している特定健診などの機会です。

②予防接種を受ける

抗体検査の結果、抗体がないと判断された方は、必ず予防接種（麻しん風しん混合ワクチン）を受けましょう。

抗体検査・予防接種までの流れ



対象者にはクーポン券が届きます

対象者にはクーポン券（図2）をお送りします。クーポン券は風しんの抗体検査や予防接種を受けるために医療機関や健診会場の受付で提示する必要があります。クーポン券がないと無料で抗体検査や予防接種を受けることができませんので、大切に保管してください。

今年度は昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日に生まれた男性が対象となります。今年度の対象となっていない昭和37年4月2日以降に生まれた方についても、希望があれば発行することができますので、左記までご連絡ください。

抗体検査	<table border="1"> <tr><th>項目</th><th>抗体検査券</th><th>1</th></tr> <tr><td>請求先</td><td>〇〇県〇〇市</td><td>123456</td></tr> <tr><td>券番号</td><td>0123456789</td><td>有効期限2024年03月</td></tr> <tr><td colspan="3">(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇</td></tr> <tr><td colspan="3">12345678901234567</td></tr> </table>	項目	抗体検査券	1	請求先	〇〇県〇〇市	123456	券番号	0123456789	有効期限2024年03月	(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇			12345678901234567			<table border="1"> <tr><th>項目</th><th>抗体検査券</th><th>1</th></tr> <tr><td>請求先</td><td>〇〇県〇〇市</td><td>123456</td></tr> <tr><td>券番号</td><td>0123456789</td><td>有効期限2024年03月</td></tr> <tr><td colspan="3">(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇</td></tr> <tr><td colspan="3">12345678901234567</td></tr> </table>	項目	抗体検査券	1	請求先	〇〇県〇〇市	123456	券番号	0123456789	有効期限2024年03月	(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇			12345678901234567														
	項目	抗体検査券	1																																									
	請求先	〇〇県〇〇市	123456																																									
券番号	0123456789	有効期限2024年03月																																										
(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇																																												
12345678901234567																																												
項目	抗体検査券	1																																										
請求先	〇〇県〇〇市	123456																																										
券番号	0123456789	有効期限2024年03月																																										
(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇																																												
12345678901234567																																												
予防接種予約のみ	<table border="1"> <tr><th>項目</th><th>予防接種予約券(予約のみ)</th><th>2</th></tr> <tr><td>請求先</td><td>〇〇県〇〇市</td><td>123456</td></tr> <tr><td>予約費用</td><td>9,999円(自己負担分を除く)</td><td></td></tr> <tr><td>自己負担額</td><td>0円</td><td></td></tr> <tr><td>券番号</td><td>0123456789</td><td>有効期限2024年03月</td></tr> <tr><td colspan="3">(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇</td></tr> <tr><td colspan="3">1234567890123456799999</td></tr> </table>	項目	予防接種予約券(予約のみ)	2	請求先	〇〇県〇〇市	123456	予約費用	9,999円(自己負担分を除く)		自己負担額	0円		券番号	0123456789	有効期限2024年03月	(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇			1234567890123456799999			<table border="1"> <tr><th>項目</th><th>予防接種予約券(予約のみ)</th><th>2</th></tr> <tr><td>請求先</td><td>〇〇県〇〇市</td><td>123456</td></tr> <tr><td>予約費用</td><td>9,999円(自己負担分を除く)</td><td></td></tr> <tr><td>自己負担額</td><td>0円</td><td></td></tr> <tr><td>券番号</td><td>0123456789</td><td>有効期限2024年03月</td></tr> <tr><td colspan="3">(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇</td></tr> <tr><td colspan="3">1234567890123456799999</td></tr> </table>	項目	予防接種予約券(予約のみ)	2	請求先	〇〇県〇〇市	123456	予約費用	9,999円(自己負担分を除く)		自己負担額	0円		券番号	0123456789	有効期限2024年03月	(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇			1234567890123456799999		
	項目	予防接種予約券(予約のみ)	2																																									
	請求先	〇〇県〇〇市	123456																																									
予約費用	9,999円(自己負担分を除く)																																											
自己負担額	0円																																											
券番号	0123456789	有効期限2024年03月																																										
(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇																																												
1234567890123456799999																																												
項目	予防接種予約券(予約のみ)	2																																										
請求先	〇〇県〇〇市	123456																																										
予約費用	9,999円(自己負担分を除く)																																											
自己負担額	0円																																											
券番号	0123456789	有効期限2024年03月																																										
(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇																																												
1234567890123456799999																																												
予防接種	<table border="1"> <tr><th>項目</th><th>予防接種券</th><th>3</th></tr> <tr><td>請求先</td><td>〇〇県〇〇市</td><td>123456</td></tr> <tr><td>接種費用</td><td>9,999円(自己負担分を除く)</td><td></td></tr> <tr><td>自己負担額</td><td>0円</td><td></td></tr> <tr><td>券番号</td><td>0123456789</td><td>有効期限2024年03月</td></tr> <tr><td colspan="3">(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇</td></tr> <tr><td colspan="3">1234567890123456799999</td></tr> </table>	項目	予防接種券	3	請求先	〇〇県〇〇市	123456	接種費用	9,999円(自己負担分を除く)		自己負担額	0円		券番号	0123456789	有効期限2024年03月	(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇			1234567890123456799999			<table border="1"> <tr><th>項目</th><th>予防接種券</th><th>3</th></tr> <tr><td>請求先</td><td>〇〇県〇〇市</td><td>123456</td></tr> <tr><td>接種費用</td><td>9,999円(自己負担分を除く)</td><td></td></tr> <tr><td>自己負担額</td><td>0円</td><td></td></tr> <tr><td>券番号</td><td>0123456789</td><td>有効期限2024年03月</td></tr> <tr><td colspan="3">(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇</td></tr> <tr><td colspan="3">1234567890123456799999</td></tr> </table>	項目	予防接種券	3	請求先	〇〇県〇〇市	123456	接種費用	9,999円(自己負担分を除く)		自己負担額	0円		券番号	0123456789	有効期限2024年03月	(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇			1234567890123456799999		
	項目	予防接種券	3																																									
	請求先	〇〇県〇〇市	123456																																									
接種費用	9,999円(自己負担分を除く)																																											
自己負担額	0円																																											
券番号	0123456789	有効期限2024年03月																																										
(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇																																												
1234567890123456799999																																												
項目	予防接種券	3																																										
請求先	〇〇県〇〇市	123456																																										
接種費用	9,999円(自己負担分を除く)																																											
自己負担額	0円																																											
券番号	0123456789	有効期限2024年03月																																										
(氏名)一三四五六七八九〇一三四五六七八九〇																																												
1234567890123456799999																																												

図2

問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎48511000）

脳ドック受診者助成事業 募集を開始します！

「脳ドック受診者助成事業」の募集を開始します。
下記の申込み資格などを確認のうえ、申し込みください。

募集期間

5月20日(月)から定員に達する日まで

■対象者／

- ・町内に住所を有する方
- ・町税を完納している方
- ・今年度内に40～74歳になる方（昭和20年4月1日～昭和55年3月31日生まれ）
- ・現在、脳血管疾患で治療中でない方
- ・ペースメーカーや外科クリップなど体内に金属が入っていない方
- ・平成29年度、平成30年度に本事業を利用されていない方

■社会保険の方

- ・加入している社会保険において脳ドック助成制度がない方。または、助成制度があるが助成の対象者とならない方

■国民健康保険の方

- ・平成30年度秋または今年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方、もしくは、今年度の国保ドック、国保ミニドックを申し込みした方

■定員／100人（先着順）

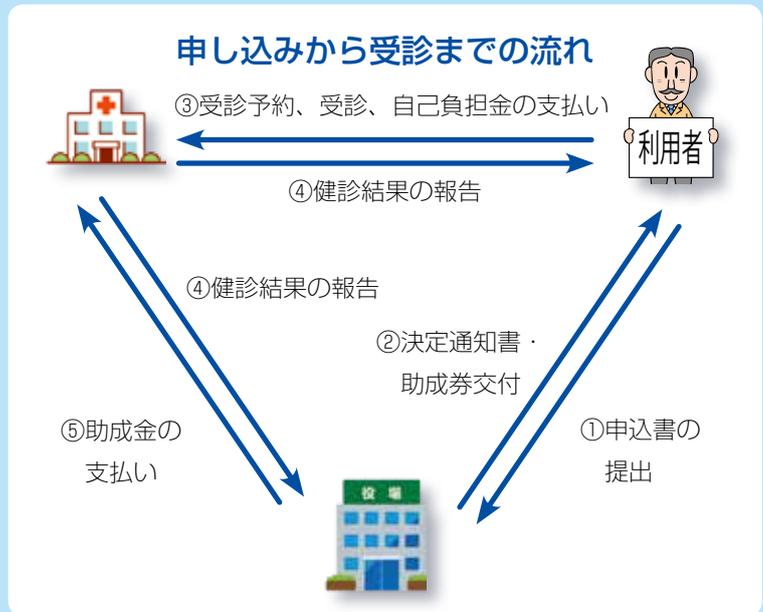
■助成額／20,000円

（自己負担額12,400円、消費税増税後は13,000円）

■実施機関／釧路労災病院

■健診内容／MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図

■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）



こころの健康相談 （精神保健福祉相談事業） のお知らせ

釧路保健所では、右記の日程で医師によるこころの健康相談を行います。「気分が憂鬱、やる気が出ない」「飲酒やギャンブルで仕事や家庭生活に支障を来している」「引きこもりで困っている」など、こころの健康について悩んでいる方は、気軽に相談してください。あらかじめ電話で予約が必要です。

■時間／午後2時～

■場所／釧路保健所



■実施日程／

年 月 日	医 師	
令和元年5月17日(金)	釧路赤十字病院	畠山 茂樹
6月26日(水)	くしろメンタルクリニック	佐々木文子
7月19日(金)	市立釧路総合病院	(担当医)
8月23日(金)	市立釧路総合病院	(担当医)
9月20日(金)	江南通りクリニック	難波 定喜
10月18日(金)	市立釧路総合病院	(担当医)
11月15日(金)	市立釧路総合病院	(担当医)
12月20日(金)	釧路優心病院	長谷川 勝
令和2年1月17日(金)	釧路赤十字病院	畠山 茂樹
2月21日(金)	釧路優心病院	長谷川 勝
3月13日(金)	清水桜が丘病院	清水 輝彦

■予約・問い合わせ／

釧路保健所健康推進課健康支援係（☎0154-65-5825）

長寿88歳

おめでとうございます

《平成31年3月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



花田 耕一さん
(桜)



木田 治子さん
(開運)

生活豆知識

身の周りの
全てが
契約です!



契約は「多くの文字が並んだ書類に署名または押印して同意するもの」と思われる方が多いのではないのでしょうか。実は書面による契約だけでなく、お店で本を購入したり、旅行でホテルに宿泊するなど身の周りの多くは契約によって成り立っています。買い物（消費者）が購入・入会などの申し込みをし、売り手（事業者など）が承諾をしたものは全て契約として成立します。大型連休期間中は、買い物や旅行など契約が多い時期です。身近な契約の種類や、注意点などについて学び、生活に役立てましょう。

身近な契約

- ① ネット通販で買い物をする
- ② 習い事を始める
- ③ 美容院で髪を切る
- ④ 電車に乗る・・・など

ひとことアドバイス

契約は原則口頭で成立し、一部保証契約などを除いて書面の作成は必要ないと言われていますが、言った言わないによる契約後のトラブルにも繋がりがやすすいので、十分注意が必要です。購入した物が不良品であった場合に、レシートがあると返品や交換にに応じてもらいやすいなど多くのメリットがあります。

契約のほとんどは取り消し不可能です。しかし、訪問販売などによる押し売りで無理やり買わされた場合などは、クーリングオフ制度により契約を取り消しできる場合があります。

日常の契約について、疑問や不安を感じたことがあります。一人では抱え込まず、お気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

相談窓口

- ・ 役場観光商工課商工労働係
(2階) 16番窓口 ☎ 内線 251)
- ・ 釧路市消費者センター
(☎ 0154-24-3000)
- ・ 消費者ホットライン
(☎ 188)

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



提供 標茶町ご当地グルメプロジェクト

標茶町ご当地グルメプロジェクト考案レシピ その2

今月のレシピ 牛乳豆腐ときんぴらごぼうの春巻き

標茶町ご当地グルメプロジェクトは、しべちゃ牛乳を活用したレシピを考案・発信するグループです。

作り方

- ① ごぼうとニンジンはそうめん状に千切りし、砂糖・しょうゆで味付けをしたきんぴらごぼうを作り、バットに広げて冷ましておく。
- ② 冷めた牛乳豆腐を10等分の棒状に切り分ける。
- ③ 春巻きの皮を広げ、①のきんぴらごぼう(約30g)を中央よりも下に、四角になるように置き、その上に棒状の牛乳豆腐(約20g)をのせて包む。巻き終わりの三角部分に水溶き小麦粉でのり付けしてしっかり留める。
- ④ 揚げ油を熱し、キツネ色にカラッと揚げる。

材料(10本分)

ごぼう	300g	牛乳豆腐	200g
ニンジン	60g	春巻きの皮	10枚
砂糖	大さじ4	小麦粉、水	適量
しょうゆ	大さじ3	揚げ油	適量

牛乳豆腐の作り方

鍋に牛乳1ℓと酢40~50mlを入れてから、さっと混ぜ中火にかける。そのまま分離するまでしばらく待つ。水分(ホエイ)が透明になってきたら火からおろし、ガーゼを敷いた四角いザルに移して、平たく形成しながらプレスして水気を切る。

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 — 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。
 診療時間／午前9時～午後4時45分

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

●5月31日(金)は午後休診となります。

外科 ●北大医学部消化器外科Iから原則1週間単位で出張医師が担当します。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

産婦人科 ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／毎週月曜日の午後

●受付時間／午後1時～3時30分

●基本的に診察は予約制のため予約の方が優先となります。

●受診日の5日前までに予約してください。

リハビリテーション科 ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

小児科 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆5月の小児科診療受付時間／

	一般診療	予防接種 (事前予約が必要です)
	午前8:45～11:00	午後1:00～2:00
7日(火)	●	●
14日(火)	●	●
21日(火)	●	●
28日(火)	●	●

【予防接種】※《小児科/定期接種》の予約受付時間が、接種日前診療日の正午までに変更になりました。

《小児科/定期接種》●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**接種日前診療日の正午までに**総合受付窓口または電話で申し込みください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院に問い合わせください。

《16～20歳未満の日本脳炎》●対象の方で接種を希望される方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》●定期接種(中学1年～高校1年対象)・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《任意接種》●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】救急外来は24時間受け付けていますが、直接来院する前にお電話でご連絡をいただくと助かります。ご連絡をいただくと①「症状を確認し、必要な処置や検査の予測ができる」、②「早急に受診が必要なのか、それとも様子を見ても大丈夫なのか相談ができる」などの理由があります。必要な診療を行うためのご協力をお願いします。

＝お願い＝町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。