

带状疱疹ワクチンの定期接種を開始

令和7年度から带状疱疹ワクチンが定期接種となり、一部公費による助成があります。定期接種の対象者は毎年異なりますので、今年度に対象となる人で、接種を希望する人は期限内に受けましょう。

带状疱疹とは

過去に水痘(水ぼうそう)にかかったときに、体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することで発症します。80歳までに約3人に1人が発症するといわれ、70代で発症する人が最も多くなっています。

带状疱疹の症状

神経に沿って体の左右どちらかに水疱が出現し、痛みが徐々に強くなる場合もあります。合併症の一つに、皮膚の症状が治った後も痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

予防するために

带状疱疹の予防には、2種類のワクチンがあります。ワクチン接種を行うことで免疫を強化し、带状疱疹にかかるリスクを軽減します。

ワクチンの種類

接種回数や接種方法、効果とその持続期間および副反応が異なります。

	生ワクチン	組換えワクチン
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
接種回数	1回	2回 (2カ月以上空ける)
接種料金 (自己負担額)	3,200円	8,000円 ※1回分
接種条件	病気が治療で、免疫が低下している人は接種できません。	免疫の状態に関わらず、接種可能です。

ワクチンの予防効果

いずれのワクチンも、带状疱疹やその他の合併症に対する予防効果が認められています。

	生ワクチン	組換えワクチン
接種後1年時点	6割程度	9割以上
接種後5年時点	4割程度	9割程度
接種後10年時点	—	7割程度

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

3月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 稲田蓮大(赤星) | 農山あき(菰入) | 上田唯禾(新明) | 松岡莉来(尾足) | 木村早玖(吉富) | 梁池穰州花(吉富) |
| 村上莉菜(野間口) | 東実優(砂田) | 大塚茲季(伊萩) | 加藤律葉(吉富) | 坂田牙空(吉富) | 吉尾彩那(福本) |
| 小林大真(水次) | 平野瑛寛(砂田) | 甲斐心海(川辺) | 川辺滯(福本) | 佐藤かのん(吉富) | 芹川葵夏(吉富) |
| | | | | 田中惣士郎(吉富) | 菅原奏人(永) |
| | | | | 長崎恵士(田島) | 高橋樹音(永) |
| | | | | 松岡未来(吉富) | 東悠七(住吉) |
| | | | | 村上大晟(吉富) | 梁池愛都(吉富) |

※()内の字は健診日時点

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、「今」と「将来」を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

国民年金の電子申請(マイナポータル)をご活用ください

マイナポータルとは 政府が運営するオンラインサービスです。行政手続きの検索や電子申請がワンストップででき、行政機関からのお知らせも受け取ることができ、自分専用のサイトです。

国民年金で可能な電子申請

- 国民年金では、次の手続きの電子申請ができます。
 - ▼被保険者の資格取得(種別変更)の届け出
 - ▼付加保険料の申し出(辞退)
 - ▼付加保険料の該当(非該当)の届け出
 - ▼保険料の産前産後免除該当の届け出
 - ▼保険料の免除・納付猶予申請
 - ▼保険料の学生納付特例申請
 - ▼口座振替納付(変更)申し出兼還付金振込方法(変更)申し出
 - ▼口座振替辞退申し出

電子申請のメリット

- 【いつでも】 夜間や休日でも24時間届け出ができます。
- 【どこでも】 自宅や職場などインターネットを使ってどこでも届け出ができます。

【時間削減】 移動時間や待ち時間がなく、郵送コストなどが削減できます。

※申請方法は日本年金機構のホームページをご覧ください



ホームページ

年金出張相談のご案内

市では、熊本西年金事務所からの出張による年金相談を実施しています。今年度は第1次、第2・第4次に開催されます。年金の請求手続きやご相談にぜひご利用ください。完全予約制ですので、左記の申し込み先までご予約をお願いします。

※祝日などで開催日が異なる月もあり、ホームページでご確認ください



今年度の日程

申し込み先

- 保険年金課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218
- 七城支所市民生活課 ☎0968(25)1060
- 旭志支所市民生活課 ☎0968(25)3331
- 泗水支所市民生活課 ☎0968(25)2150

介護予防ミニ講座

～ 転倒予防について ～

筋肉を鍛えることで、転倒を防ぎ、骨折を予防したり、老化を止めたりすることができます。

転倒予防のための筋肉トレーニング

①片足立ち

片足を前方に5センチほど上げます。左右それぞれ1分間、1日3回毎日続けてみましょう。転倒しないように、つかむものがある場所で行いましょう。



②椅子からの立ち上がり

1セット20回を目安に1日2セット。しっかり足に重心をかけ、椅子から立ち上がります。太もも前の筋肉アップで立ち上がりが楽になります。



※息を止めて行くと、血圧が高くなる危険があります。トレーニング中に痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をとりましょう

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 400mL 献血にご協力ください ～

とき

- ①5月23日(金) 午前9時30分～11時 午後0時15分～4時
- ②5月26日(月) 午前9時30分～11時45分 午後1時～4時

ところ

- ①市役所本庁舎 ②県北広域本部

運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

日時や場所が変更になる場合があります

最新情報は熊本県赤十字血液センターのホームページでご確認ください。

※献血は、熊本健康アプリのミッションポイント対象です(1回40ポイント)



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219