



保健福祉センターだより

〒300-1632

茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1

tel 0297-68-8291

fax 0297-68-9149

お子さんの夏休みを利用して予防接種を受けましょう！

予防接種は、対象年齢と接種期限が決まっています。まだ接種していないものがあれば、夏休み中の時間に余裕があるときに接種し、感染症から体を守りましょう。

▼麻しん風しん混合(MR) 2期

(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方へ4月に個別通知済み)
【対象】 5歳以上7歳未満の就学前年度にあたる年長児

【接種期間】 令和8年4月1日～令和9年3月31日

(接種期限の直前に受けようとして、お子さんが体調を崩して接種できなかったケースがありました。お子さんの体調の良いときに早めに受けましょう！)

▼日本脳炎 2期 (小学4年生へ4月に個別通知済み)

【対象】 9歳以上13歳未満の方

【標準的な接種期間】 9歳に達した時から10歳に達するまで

▼2種混合(DT) 2期 (小学6年生へ4月に個別通知済み)

ジフテリアと破傷風を予防するワクチンです。

【対象】 11歳以上13歳未満の方

【標準的な接種期間】 11歳に達した時から12歳に達するまで

▼子宮頸がんワクチン(HPV) (中学1年生・高校1年生へ4月に個別通知済み)

【対象】 小学6年生～高校1年生相当の女子

【標準的な接種期間】 中学1年生にあたる年度からその年度の末日まで

【注意事項】

①接種時は、医療機関へ予約が必要です。

②接種の前にワクチンについての説明をよく読んでください。

③予防接種を必ず持参してください。予防接種票をお持ちでない場合は、必ず母子健康手帳をご持参の上、保健福祉センターまでお越しください。

④接種期限を過ぎると定期接種となりません。(町の助成はありませんのでご注意ください。)

熱中症を予防して夏を元気に過ごしましょう



厚生労働省
ホームページ

夏の暑さが本格化する8月は、特に熱中症への注意が必要な時期です。熱中症は気温や湿度が高い環境で体温調整がうまくできなくなることです。起こり、屋内でも発生します。

▼特に熱中症のリスクの高い方

- ・体温調整が未発達の子供
- ・暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者
- ・汗をかきにくい、体温調整ができない、自力での水分摂取が難しいなどに障がいがある方

▼熱中症予防のポイント

- ・室内では温度や湿度の確認、屋外ではこまめな休憩をとりましょう。
- ・のどが渇く前に少量ずつ水分摂取を行い、汗を多くかいたときには塩分も補給しましょう。
- ・朝食を抜くとエネルギーや水分不足につながるため、1日3食を基本に、主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう。
- ・トマト、ピーマン、きゅうり、ゴーヤなど、夏野菜を毎日の食事に積極的に取り入れましょう。発汗によって失われるビタミンやミネラル類、水分を補うことができます。

▼熱中症が疑われる場合には

涼しい場所へ移動し、衣服を緩めます。体を冷やししながら水分補給を行い、呼びかけに反応しない、水分が摂れないなどの症状がある場合には、ためらわず医療機関を受診します。

◆各種相談 令和8年8月～9月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

	日程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
口腔相談	8月25日(火)	前日までに予約	9:30～13:45	歯科衛生士による口腔機能相談
精神保健相談	9月8日(火)	1週間前までに予約	13:30～15:45	専門職による精神保健相談
ヘルシー相談	9月9日(水)	1週間前までに予約	9:00～12:00	管理栄養士による栄養相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	13:30～15:30	もの忘れが気になる方などの相