

○健康手帳

健康手帳は厚生労働省のホームページよりダウンロードすることができます。
ぜひ自らの健康管理に役立ててください。

厚生労働省	健康手帳	検索
-------	------	----

○各種教室・講座

※各種教室・講座の開催日時や定員などは、広報きしわだ、市ホームページでお知らせいたします。

教室・講座名	対象者	内容
高血圧改善教室 「高血圧よ、さようなら！」	40歳～69歳の人のうち、①・②に該当する人 ①血圧が高い人（収縮期血圧140mmHg以上、又は拡張期血圧90mmHg以上） ②特定保健指導の案内を受けた人	血圧を正しく理解し、おいしく減塩する方法や、効果的な運動を楽しく学びます。また、尿検査や食事記録から、1日に摂取した塩分量を算出し、減塩のポイントを探ります。
岸和田市食生活改善推進員の養成講座	食生活を通しての健康づくりやボランティア活動に興味のある人	食生活、栄養の基礎や健康づくりについての講義・実技を行います。修了者は「食生活改善推進員」としてボランティア活動していただけます。

○予防接種（子ども・成人）

※定期予防接種は住民基本台帳に記載のある市区町村で行うことが原則です。

種類	接種対象月年齢		接種回数	
子ども	ヒブ	2か月から5歳の誕生日の前日まで		接種開始時期により異なります。（最大4回）
	小児肺炎球菌	2か月から5歳の誕生日の前日まで		接種開始時期により異なります。（最大4回）
	B型肝炎	1歳の誕生日の前日まで		3回
	ロタウイルス	ロタリックス	出生6週0日後から出生24週0日まで	2回
		ロタテック	出生6週0日後から出生32週0日まで	3回
	四種混合（ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ）	2か月から7歳6か月の前日まで		4回
	五種混合（四種混合+ヒブ）	2か月から7歳6か月の前日まで		4回
	BCG	1歳の誕生日の前日まで		1回
	麻しん・風しん	1期	1歳から2歳の誕生日の前日まで	1回
		2期	小学校就学前年度（保育所・幼稚園などの年長児）の4月1日から翌年3月31日まで	1回
	水痘（水ぼうそう）	1歳から3歳の誕生日の前日まで		2回
	日本脳炎	1期	3歳から7歳6か月の前日まで	3回
		2期	9歳から13歳の誕生日の前日まで	1回
		特例措置	平成19年4月1日までに生まれた人：20歳の誕生日の前日まで	不足回数分（最大4回）
二種混合（ジフテリア・破傷風）	11歳から13歳の誕生日の前日まで		1回	
子宮頸がん （ヒトパピローマウイルス）	定期接種	小学校6年生、中学1・2・3年生、高校1年生相当の女子	接種開始時期、ワクチン種別により異なります。（最大3回）	
	特例措置	平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女子（令和7年3月末までの措置）		
成人	成人風しん	①妊娠を希望する女性 ②①の配偶者 ③妊婦の配偶者のいずれかで、風しん抗体検査の結果、抗体が十分でないと判定された人の接種費用を助成します。		平成26年度以降にこの制度を利用した人は対象外です。
	高齢者肺炎球菌 （自己負担 2,000円※）	①接種日当日、65歳の人 ②接種日当日60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害により身体障害者手帳1級を持つ人		すでに肺炎球菌ワクチン（ポリサッカライド）の接種を受けたことがある人は対象外です。
	高齢者インフルエンザ （自己負担 1,000円※）	①接種日当日、65歳以上の人 ②接種日当日60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害により身体障害者手帳1級を持つ人		詳細は広報きしわだなどでお知らせします。
	新型コロナワクチン	国の制度に基づき、接種を実施しています。詳細は、広報きしわだや市ホームページなどをご確認ください。		

※高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザは、下記①～④に該当する人は自己負担金が無料です。

①生活保護世帯の人（生活扶助または医療扶助受給） ②市民税非課税世帯の人 ③身体障害者手帳（1・2級）所持の人

④中国残留邦人など支援法による支援給付を受けている人（生活支援または医療支援給付）

①④の人は接種日当日証明書（生活福祉課発行）を医療機関受付に提出してください。②の人は事前に健康推進課へ本人確認できるものをお持ちになり、手続きをしてください。③の人は接種日当日手帳を医療機関受付に提示してください。