



高血圧予防講演会が実施！

1月25日に、夏から行ってきた食事調査の結果説明と、高血圧予防の講演会がありました。濱田先生の講演会では、高血圧とはどういう状態か、なぜ予防するのか、どうしたら予防できるか等の解説がありました。他にも、予防のための運動や減塩食を実際に体験したりと、会場は大盛況でした！

診療所トピックス

特定健診・肺炎球菌予防接種は3月末までに！

特定健診、肺炎球菌ワクチン予防接種の接種券の有効期限が3月末までと、期限が迫っております。受診券や接種券が届いていて、まだ受けられていない方は、お早めに診療所までご連絡ください。

“予防接種”について知ろう！～小児予防接種特集～



●**予防接種とは**、「病気にかからないように、かかっても軽症ですませるため」にワクチンを接種し、準備をしておくことです。病気の原因となる菌やウイルスの免疫を作る力はそのままにして、毒性を弱めた、もしくはなくしたものが『ワクチン』です。予防接種を受けることで、安全に（危険な目にあわずに）病気に対する免疫をつけることができます。また、個人の健康を守ることが一番の目的ですが、一人一人が接種することで、広く集団免疫を作り、地域での感染症の広がりを防ぐことにもなるのです。

VPD（“**Vaccine**=ワクチンで”、“**Preventable**=予防できる”、“**Disease**=病気”）という言葉があり、ワクチンで予防しなければいけない病気、ワクチンで無くさなければならない病気というのがあります。自然にそういった病気にかかる、免疫はついても、一度は子どもを危険な目に合わせることで、このVPDはどれも自然にかかるのは避けたい病気なのです。

小児のワクチン接種のコツは“受けられる時期になったらすぐに受けること”です。具体的には生後2ヶ月の誕生日がワクチンデビューとなります。ワクチンの効果は、感染する前に接種してこそ、最大の効果が期待できます。

また、同時接種しなければ適切な時期に接種できないほど、打つべきワクチンは増えています。そして、どのワクチンも複数回打つことが多いですが、これは1回の接種で永続的に免疫をつけることは困難だからです。「NPO法人VPDを知って、子どもを守ろうの会」のホームページには、接種スケジュールを見やすくまとめた表や、無料で使用できるスマートフォン向けのスケジュールアプリがあります。

※「NPO法人VPDを知って、子どもを守ろうの会」：<http://www.know-vpd.jp/>



小児予防接種受付しています！

- 現在、当診療所では生後2か月から始まる小児の予防接種を受け付けています。
- 町から助成の出る“定期接種”から、自己負担の必要な“任意接種”まで、こういった予防接種が必要か等、当診療所でサポートさせていただきます。

- 接種ご希望の方は当診療所まで、お電話でのご予約をお願い致します。また、ご不明な点がありましたらお問い合わせください(☎68-2191)
- 実施日・時間について

実施時間 13:00～13:30

※実施日についてはお電話にてご相談させて下さい



●骨密度測定が始まります～骨粗鬆症予防～

平成30年2月1日から3月31日までの期間、下記の①～③を全て満たす方を対象に、無料で骨密度の検査を受けることができます。

- ①真鶴町国民健康保険の被保険者で40歳から74歳である
- ②平成28年度に「骨密度測定を受けていない」
- ③骨粗鬆症の治療を受けていない

受診方法：真鶴町役場の町民生活課までご連絡下さい

実施日：月・水曜日の14時、または15時

お問い合わせは☎真鶴町役場(68-1131)まで



今月の外来診療のお知らせ

知っておきたい！予防接種豆知識

●定期接種

予防接種法で規定されている。
定められた期間で受ければ、基本的に
公費(無料)で受けることができる。

●任意接種

法で決まっていない予防接種で、
自治体の公費助成がなければ、自費
負担になる。しかし医学的な必要性は
定期接種と同じなので、基本的には
接種は推奨される。

問い合わせ：0465-68-2191

※大切なお知らせ※ 神奈川県からの地域派遣で来られていた貝原医師(自治医科大学卒)が
平成30年3月31日をもって任期終了となり、4月1日からは川崎英司医師(自治医科大学卒)が赴任されます。
川崎医師の紹介や、今後の詳しい診療予定などは来月号に掲載させていただきます。よろしくお願いします。

●2月の外来診療の予定について ※土曜日の診療は午前のみとなります

担当医	木曜日 午後	土曜日
濱田医師	1日・8日	3日・24日
貝原医師	15日・22日	10日・17日

●2月の休日急患診療の予定について

※受付時間は **9:30～16:00** になります。2月18日は朝倉医院の担当になります

濱田医師	4日・12日
貝原医師	11日
三瓶医師	25日

※＜お願い＞ 休日急患診療は、急患対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください。

●外来診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	貝原	濱田	濱田 貝原	小池 ^(東海大) 三瓶	濱田 貝原	濱田又は貝原
午後	貝原	濱田	濱田 貝原	濱田又は貝原 三瓶	濱田 貝原	—
トレーニング リハビリ	訪問 リハビリ	個別 トレーニング	訪問 リハビリ	集団トレーニング 定期トレーニング	訪問リハビリ ナイトトレーニング	—

※月・火曜日の外来は医師1名対応の為、診察まで待ち時間をいただいております。ご了承ください。

● 午前 月～土 9:00～11:30

● 午後 月～金 13:30～16:30

※ 休日急患の受付時間は 9:30～16:00 となります



＜発行元＞

〒259-0201

神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475の1

公益社団法人地域医療振興協会 真鶴町国民健康保険診療所

TEL: 0465-68-2191 / Fax: 0465-68-2192

ホームページ: <http://manazuru.jadecom.or.jp/>



真鶴町国民健康保険診療所のロゴマーク