

令和7年度から带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました

带状疱疹について

带状疱疹は、過去に水痘(みずぼうそう)にかかったことのある人が、加齢や疲労、ストレスなどによって免疫力が低下することで、体内に潜伏していた水痘・带状疱疹ウイルスが再び活性化して発症する病気です。主な症状として、皮膚に痛みを伴う赤い斑点や水疱が带状に現れ、神経痛のような痛みが続くことがあります。50歳代から発症率が高くなり、70歳代が最も多いとされています。



定期接種の対象となる方



| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 65歳 S35.4.2~ S36.4.1 生 | 70歳 S30.4.2~ S31.4.1 生 | 75歳 S25.4.2~ S26.4.1 生 | 80歳 S20.4.2~ S21.4.1 生 |
| 85歳 S15.4.2~ S16.4.1 生 | 90歳 S10.4.2~ S11.4.1 生 | 95歳 S5.4.2~ S6.4.1 生 | 100歳 T14.4.2~ T15.4.1 生 |
| 100歳以上 T14.4.1 以前 | | | |

- ①今年度65歳を迎える方と、令和7年度以降~5年間の経過措置として以下の年齢になる方
- ②60~64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり日常生活がほとんど不可能な方

ワクチンの種類と効果

带状疱疹の予防には、生ワクチン(弱毒生水痘ワクチン)と組換え不活化ワクチン(シングリックス)の2種類があります。

| 種類 | 生ワクチン | 不活化ワクチン |
|---------|-----------------------------|-------------------|
| 回数 | 1回 | 2回(2カ月以上の間隔をあける) |
| 接種できない方 | 病気や治療によって、免疫が低下している方は接種不可 | 免疫の状態に関わらず接種可能 |
| 主な副反応 | 発赤・疼痛など | 注射部位の疼痛・筋肉痛・疲労感など |
| その他事項 | 他の生ワクチンを接種する場合は27日以上の間隔をあける | 生ワクチンとの交接種は不可 |

原則として、生ワクチンは1回皮下注射、組換えワクチンは2回筋肉内注射となります。組換えワクチンは、通常2ヶ月の間隔で2回接種しますが、免疫機能が低下しているなどの理由で医師が必要と判断した場合は、1ヶ月の間隔で接種できることがあります。

いずれのワクチンも、带状疱疹の発症予防や、発症後の重症化予防に効果が期待されます。医師と相談の上、ご自身の健康状態や年齢などを考慮してワクチンを選択することが重要です。

接種費用

定期接種の自己負担金は以下の通りです。

| | |
|----------------|----------------------|
| 乾燥組換え带状疱疹ワクチン | 18,000円 (大分市) |
| シングリックス (2回接種) | (1回あたり9,000円) |
| 乾燥弱毒生水痘ワクチン | 3,500円 (大分市) |
| ビケン | |

具体的な費用については、お住まいの市町村にお問い合わせください。

接種方法 大分協和病院で接種できます(予約制) TEL 097-568-2333



お元気で

発行者
大分県勤労者医療生活協同組合
大分市大字宮崎953-1
電話 097-568-2299

読者からの お便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

●気分が落ち込んでいるときも机に置かれた「お元気でですか」で何となく、気分を同ってもらっているようで元気が出ます。

●父が長期入院で大変お世話になっています。「お元気でですか」を読ませていただく度に勤労者医療生協の取り組みに感謝です。

●毎年2月にはバレンタインのチョコレートを受付でお配りしているとのこと。心温まる取り組みですね。

●土曜日休診は働く職員さんにとっては、良いことです。

●「特定健診」の記事を読んで反省ばかり。昨年も受診券が到着したら机の中にしまっていて受診を失念。今年も未だ机の中に眠っていました。今年の健診期間は残り2週間。何とか受診しよう。

●特定健診の重要性について、昨年健診で悪性リンパ腫が発見され、早期だったので無事に良くなりました。

●「佐伯市の思い出と水泳」の記事について、佐伯の子どもは夏休みに川遊びや海へ行くことが多いので、泳ぎが上手な子が多いのかもしれませんね。

●3月号内で地元の佐伯に関する記事が2つ掲載されていました。改めて海から山まで幅広い自然の魅力を再確認しました。

診療担当医表

大分協和病院 TEL 097-568-2333

内科

| | 午前 | 午後 | 17:00~ |
|-----|--------------------------------|------------------------|------------------------|
| 月曜日 | 山本 | 後藤 | 後藤 |
| 火曜日 | 後藤 | 山本 | 山本 |
| 水曜日 | 油布 | 後藤 | 第1・3週 後藤 第2・4・5週 油布 |
| 木曜日 | 山本 | 油布 | 油布 |
| 金曜日 | 油布 | 第1・3・5週 山本 第2・4週 西村 | 第1・3・5週 山本 第2・4週 西村 |
| 土曜日 | 第1週 山本 第2・4週 後藤 第3・5週 油布 | — | — |

心療内科

| | 午前 | 午後 |
|-----|----|----|
| 金曜日 | — | 丹生 |
| 土曜日 | 丹生 | — |

吉里(臨床心理士) 予約制

◎受付時間 午前 8:30~12:00 / 午後 13:30~18:00 (土曜日 午後休診) 診療開始時間30分前より受付
◎休診日 日曜・祭日・年末年始・盆休

佐伯診療所 TEL 0972-23-2212

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|----|----|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○※ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○※ | ○ | ○ |

◎受付時間 午前 8:30~12:30 午後 14:00~18:00
水・土曜日は午前のみ
※心療内科は、完全予約制による専門外来(毎週木曜日午後・金曜日午前) ◎休診日 日曜・祭日・年末年始・盆休

お知らせ

- ◆大分協和病院が大分市慢性腎臓病診療連携システム協力医療機関として登録されました。
- ◆大分協和病院の木曜日、午後の循環器内科は小河先生から馬場先生となりました。

Q1. 「何歳ですか?」とたずねると、次のように答えられました。さて何歳でしょう?



年齢を3で割ると2余って、
5で割ると4余って、
7で割ると1余る歳よ。

- ①71
- ②64
- ③29

Q2. 次の5つの漢字に共通してつく部首は何でしょう? 青・分・占・立・白

Q3. 「ヤブ医者」の由来として正しいものはどれでしょう?

- ①昔、ヤブ市に住む名医がいた
- ②昔、医師免許を持たないヤブという医者がいた
- ③昔、経営不振で破れた白衣を着た医者がいた



「応募の仕方」
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)を記入し、「お元気でですか」の感想を書いて、応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。

(送り先)
〒870-1133 大分市宮崎953-1
大分県勤労者医療生活協同組合宛
(締切り) 6月20日必着

〈3月号お楽しみクイズの答え〉
Q1 1番C、2番B、3番D、4番A
Q2 希望
Q3 ③菜の花

〈3月号当選者 10名(全問正解28名)〉
足立 雅浩(大分市) 三浦 健治(佐伯市)
今山 光春(大分市) 二宮 明美(大分市)
河野ひとみ(大分市) 下岡 真弓(佐伯市)
相良 洋介(大分市) 武田 和弘(佐伯市)
吉田 晏士(佐伯市) 出納 裕規(佐伯市)

お楽しみクイズ

特定健診

基本項目 身体計測・血圧・尿検査・血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)・問診・診察

詳細項目 心電図・貧血検査等

健診費用 健康保険により異なります。

必要なもの 特定健診受診券

後期高齢者健診

基本項目 身体計測・血圧・尿検査・血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能・栄養状態)・問診・診察

健診費用 無料

必要なもの 後期高齢者健診受診券

組合員 特別オプション
本人限定 検査のご案内

胸部レントゲン検査 550円

※通常料金組合員：1,870円 一般：2,310円

- 特定健診、後期高齢者健診にのみ追加可能な検査です。
- 肺がんの早期発見、早期治療に役立てることが出来ます。
- 異常がない場合も健康な状態の画像を取っておくことで、肺炎時等に比較が可能になります。

★追加検査をご希望の方は、予約時にお申し出ください。



みなさん、特定健診は受けていますか？厚生労働省が発表している都道府県別特定健診の受診率は、令和4年度の資料によると大分県は55・4%でした。ちなみに最も受診率が高い都道府県は東京都の72・9%です。

健康寿命日本一を目指して！
今こそ特定健診を受けよう！

では改めて、特定健診とは？40〜74歳の方を対象として、長年の生活習慣による肥満などで内臓脂肪が蓄積し、高血

糖、脂質異常、高血圧などの動脈硬化のリスクが重なった状態であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を判定することを主な目的とした健診です。動脈硬化は本人が気づかないうちに進行し、心筋梗塞や脳卒中などを突然引き起こすことがあります。このような生活習慣病を予防することが特定健診の目的となつてきます。また、大分協和病院で

佐伯中の島通信

新緑が美しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

私事ではありますが、私が佐伯診療所に入職してから今年で丸三年が経ち、年月の流るれに自分自身がびっくりしています。快適に利用していただけのよう、これからも接遇や知識等のスキルアップを心がけていきたいと思えます。

さて、今春は全国的に桜がなかなか咲かないという異例の年となりましたね。佐伯では、春の一大イベントである「さいき桜まつり」に桜が間に合うのか?!という心配の声もありましたが、お祭りに合わせて見事満開となり、色を添えてくれました。今年も、2023年から始まった「佐伯港街バル(ジャズ)の生演奏と県内外から集まった飲食店の料理やお酒を楽しむイベント」が佐伯文化会館跡地にて同時開催されました。

その名の通り、通常は佐伯港に面した魚市場で行われ、電球の灯りが水面に揺れてキレイなのですが、今回の木々に囲まれた会場もまた雰囲気が出ていました。

1人でしつぽり、家族や友人たちとワイワイ盛り上がるグループなど世代も様々で、いろんな人が楽しめる良いイベントだなあと感じます。私も美味しい料理やお酒に舌鼓を打ちながらジャズに耳を傾けていると、気づいたら3時間経っていました。

飲み過ぎ食べ過ぎには注意ですが、皆様もこの非日常の空間を味わいにぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。(佐伯診療所・宮川)



腎臓を守ろう！

STOP the CKD

慢性腎臓病

大分市CKD病診連携システム協力医療機関

CKD = 慢性腎臓病

私たちは腎臓の元気を守ります!!

大分市は、人工透析患者の割合が高い水準にあることから、医師会や腎臓専門医の在籍する医療機関と協働して慢性腎臓病(CKD)の発症予防や悪化防止のための総合的な取り組みを行い、年間の新規人工透析患者の減少を目指しています。大分市CKD病診連携システムは、より良いCKD診療のため、かかりつけ医と腎臓専門医が診療連携し、患者さんの治療を

大分市CKD病診連携
システムへの参画と当院の役割

継続するもので、大分協和病院は腎臓専門医の所属する協力医療機関として登録されています。大分協和病院の腎臓内科は、日本腎臓学会専門医の油布医師(副院長)が担当しており、地域の医療機関として腎疾患全般の診療を行っております。

※診療担当医表は4ページに記載しています。



新入職員紹介

2月より医事課でお世話になっております日隈裕美と申します。まだまだご迷惑をおかけしている毎日ですが、医事課の皆さんがとても優しく、分かりやすく教えてくださるので、1日も早く皆さんのお力になれるよう、精進します。どうぞよろしくお祈りします。

医事課：日隈 裕美

3月に入職した釜田です。調理補助という仕事は初めてですが、食事を通して少しでも患者様の治療のサポートができるよう精一杯頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお祈りいたします。

栄養科：釜田 沙貴

3月10日より入職しました。診療所や外来での勤務は初めてになりますが、前職場での臨床経験を活かしお力になれば幸いです。既に先輩方からは多くの事を学ばせて頂いていますが、今後更に吸収できる事は身につけながら日々努力を重ね、成長していきたいです。

佐伯診療所：岡野 百絵美

4月から入協しました、病棟看護師の日野です。ALSの患者さんが多く、関わり方が独特な部分もありますが諸先輩方を見習い、セルフケアの充足に努めていきたいと思えます。

病棟：日野 ゆり

総代会 告示

大分県勤労者医療生活協同組合第44回通常総代会を左記のとおり開催することとなりましたので告示します。

| | | | |
|----|------|--|------|
| 1日 | 時 | 2025年 6月28日(土) | 15時〜 |
| 2日 | 場所 | ソレイユ 7F カトレア (大分市中央町4-1-5) | |
| 3日 | 予定議案 | 第1号議案 2024年度事業報告・決算関係書類及び監査報告承認の件 第2号議案 2025年度事業活動方針(案)及び事業収支予算(案)の件 第3号議案 役員報酬決定の件 第4号議案 役員退任慰労金支給の件 第5号議案 役員退任慰労金支給の件 第6号議案 議案決議効力発生の件 第7号議案 その他 | |

大分県勤労者医療生活協同組合 理事長 山本 真

本件に関するお問合せは、**勤労者医療生協・本部(097-568-2299)**へお願いします。