

# 高齢者肺炎球菌予防接種（定期接種）について

高齢者の肺炎の原因で、肺炎、気管支炎などの呼吸器感染症のほか、中耳炎、副鼻腔炎、敗血症などの原因となります。特に、高齢者では感染して肺炎になると重篤化します。

予防接種法施行令等の一部が改正され、平成 26 年 10 月 1 日から高齢者を対象とした肺炎球菌予防接種が、予防接種法に基づく定期接種になりました。接種を希望される人は、医療機関にある予防接種の説明書をよく読み、予防接種の効果や副反応を理解した上で接種をお受けください。

## ●対象者

生年月日が下記の対象年齢早見表に該当し、今までに一度も肺炎球菌予防接種を受けたことがない方（任意接種での接種分も含む）です。

### 高齢者肺炎球菌予防接種 対象年齢早見表（令和4年度対象の方）

65 歳	昭和 32（1957）年 4 月 2 日生 から 昭和 33（1958）年 4 月 1 日生
70 歳	昭和 27（1952）年 4 月 2 日生 から 昭和 28（1953）年 4 月 1 日生
75 歳	昭和 22（1947）年 4 月 2 日生 から 昭和 23（1948）年 4 月 1 日生
80 歳	昭和 17（1942）年 4 月 2 日生 から 昭和 18（1943）年 4 月 1 日生
85 歳	昭和 12（1937）年 4 月 2 日生 から 昭和 13（1938）年 4 月 1 日生
90 歳	昭和 7（1932）年 4 月 2 日生 から 昭和 8（1933）年 4 月 1 日生
95 歳	昭和 2（1927）年 4 月 2 日生 から 昭和 3（1928）年 4 月 1 日生
100 歳	大正 11（1922）年 4 月 2 日生 から 大正 12（1923）年 4 月 1 日生

健

あなたの暮らしの  
健康サポート

活

保健だより

## マスクの中でお口が開いていませんか!?



石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 綾乃

感染症対策で日常的にマスクを着用するようになり 3 年目に突入しています。皆さん、マスク着用時の呼吸について意識していますか？マスク着用時の息苦しさから『口呼吸』になりやすいといわれています。『鼻呼吸』には、ウイルスや埃を取り除くフィルター機能等の役割があります。息苦しい時は無理をする必要はありませんが、鼻呼吸を意識してみましょう。

### “口呼吸”が体に及ぼす影響は？ 改善策をチェック！

#### ウイルスなどが含まれた空気がそのまま体内に・・・

鼻呼吸では、鼻毛や粘液のフィルターで吸い込んだ空気のウイルスや埃を取り除き、加温・加湿して肺に届けますが、口呼吸ではこの効果が得られません。



マスク着用時でも、**ゆっくりと鼻呼吸**をするよう意識し、感染症予防効果を高めましょう！



#### お口が乾燥する・・・

口の中が乾燥して唾液が少なくなると菌に汚れが付きやすくなり細菌が増殖します。虫歯や歯周病、口臭の悪化を引き起こします。



**頬（耳の近く）を円を描くようにマッサージ**して唾液が出やすくなるようにしてみましょう！

#### 顔の筋肉が衰える・・・

口周りの筋肉が緩んで、たるみやイビキの原因に。舌の筋肉も衰えるので就寝時呼吸がしづらくなり眠りが浅くなります。



**口周りの筋肉を動か**しましょう！  
お口を開く・閉じる・膨らませる・舌をべーっと出すを繰り返します。