



## 带状疱疹ワクチン予防接種

### 带状疱疹とは

带状疱疹は、水痘(みずぼうそう)と同じウイルスが原因の病気で、過去に感染したウイルスが加齢やストレスなどの免疫力低下により発症します。発症すると、体の左右どちらかに水疱を伴う発疹が帯状に広がります。痛みを伴うことが多く、症状は3～4週間ほど続きます。70歳代で発症するかたが最も多くなっています。また、皮膚症状が治った後に、長期間にわたる痛みが続く「带状疱疹後神経痛」と呼ばれる合併症を引き起こすことがあります。

### 定期接種の対象

接種日に鳥羽市に住民登録があり、今まで带状疱疹ワクチンを接種したことがない下記の年齢のかた。

対象者	生年月日
65歳になるかた	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳になるかた	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
75歳になるかた	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
80歳になるかた	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
85歳になるかた	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
90歳になるかた	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
95歳になるかた	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
100歳になるかた	大正15年4月2日～昭和2年4月1日

- ①65歳を迎えるかた
- ②令和8年度内に70・75・80・85・90・95・100歳となるかた(※令和7年度から令和11年度の5年間の経過措置)
- ③60～64歳のかたで、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有するかた

※令和8年度①・②の対象者には、**4月下旬ごろに個別通知を送付**します。  
 ※③の対象者は個別通知がありませんので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を希望する場合は連絡してください。

**実施期間** 令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

### 带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹ワクチンは、带状疱疹の発症および重症化を予防するワクチンです。ワクチンは2種類あり、接種回数や方法などに違いがあります。

### ワクチンの種類と個人負担額

	生ワクチン(ビケン)	組換えワクチン(シングリックス)
接種回数	1回	2回(2か月以上の間隔をあける) ※任意接種で接種が完了していない場合は、残りの1回分が対象
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
個人負担額	2,600円 (接種費用8,860円のうち、6,260円を市が負担)	6,600円 ※1・2回目ともに (接種費用22,060円のうち、15,460円を市が負担)
生活保護受給者は無料(接種費用の全額市が負担)		

※かかりつけ医などに相談のうえ、どちらかを選択して接種します。  
 ※生ワクチン(ビケン)は、明らかに免疫機能に異常のある疾患を有するかたや免疫抑制をきたす治療を受けているかたは接種できません。また、他のワクチンと27日以上の間隔を置いて接種する必要があります。

### 実施医療機関

市内実施医療機関	带状疱疹ワクチン		市内実施医療機関	带状疱疹ワクチン	
	生ワクチン	組換えワクチン		生ワクチン	組換えワクチン
赤坂クリニック	○	○	はね小児科医院	○	○
小林内科クリニック	○	○	山崎整形外科	○	○
中村クリニック	○	○	各市立診療所	○	○

※三重県内のほかの医療機関でも接種できますが、予約時に確認してください。

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 TEL 25-1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

### こころの健康相談

伊勢保健所では、精神科医によるこころの健康相談を開催しています。1人当たり30分相談ができます。  
 秘密は厳守しますので安心して相談してください。  
 なお、相談は予約制となっていますので、事前に伊勢保健所 地域保健課(TEL 0596-27-5148)まで電話してください。

### 令和8年度こころの健康相談日程表

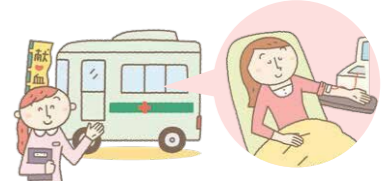
	とき	ところ
令和8年	5月28日(木) 午後1時30分～3時20分	三重県伊勢庁舎(ヘルスサポート室)
	7月24日(金) 午後1時30分～3時20分	
	9月24日(木) 午後2時～3時50分	
11月27日(金) 午後1時30分～3時20分		
令和9年	1月28日(木) 午後1時30分～3時20分	
	3月25日(木) 午後2時～3時50分	

### 献血に協力をお願いします

4月1日から、伊勢献血ルーム「ハートワン」の定休日・受付時間が変わります。

- 受付時間** 全血献血 午前9時30分～午後0時15分、午後1時30分～5時
- 成分献血 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分

- 休日** 水曜日、年末年始
- ところ** 伊勢市船江1-471-1「ミタス伊勢」内
- 問い合わせ先** TEL 0120-25-7821



## 令和8年度 高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎球菌による肺炎の感染予防・重症化を防ぐための高齢者肺炎球菌ワクチンは予防接種法に基づく定期予防接種です。

### 高齢者肺炎球菌

対象者	鳥羽市に住民登録があり、接種日当日に①または②に該当するかた ①65歳のかた(65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで) 誕生月の月末に個人通知を行います。 ②60～64歳で、 ●心臓・じん臓・呼吸器の機能に、身の回りの生活が極度に制限される程度の障がいがあるかた ●ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあるかた
個人負担額	3,500円(接種費用11,900円のうち、8,400円を市が負担) (生活保護受給者は無料)
実施医療機関	【市内実施医療機関】赤坂クリニック、小林内科クリニック、中村クリニック、はね小児科医院、山崎整形外科、各市立診療所 ※市外(三重県内)の医療機関でも接種できますが、自身で直接医療機関に確認してください。
持ち物	マイナ保険証、健康手帳、予診票(誕生月の月末に郵送します)



## 休日・夜間応急診療所の 4・5月の連休期間の開設について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり（鳥羽市大明東町2番5号）に併設されています。  
投薬を受けているかたは、連休中に薬が切れないうように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

### 伊勢市休日・夜間応急診療所について

伊勢市休日・夜間応急診療所では、令和8年4月より歯科の受付時間が右記のとおりに変更となっています。

4・5月連休期間中の診療日・受付時間			
開設日	受付時間	午後	
	午前	1時～3時30分	7時30分～9時30分
4月29日(水・祝)	9時30分～11時30分	○	×
4月30日(木)	×	×	○
5月1日(金)	×	×	○
5月2日(土)	×	×	○
5月3日(日・祝)	○	○	×
5月4日(月・祝)	○	○	×
5月5日(火・祝)	○	○	×
5月6日(水・振)	○	○	×

診療科目	診察日	受付時間	診療時間
歯科	日曜・祝日 12月31日～1月3日	午前9時45分～午前11時30分	午前10時～午前12時
		午後1時～午後4時30分	午後1時～午後5時

## 健康チャレンジ教室(4月～6月分)の参加者を募集します

**対象** 昭和27年4月1日～平成8年4月2日生まれの市民  
※対象年齢外のかたでも、体力に自信のあるかたは相談してください

**定員** 30人

**と き** 午前10時～11時

4月	14日(火)、21日(火)、28日(火)
5月	12日(火)、19日(火)、26日(火)
6月	2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)

**と ころ** 保健福祉センターひだまり 元気ルーム

**内 容** エアロビクスなどの有酸素運動を中心とした運動、筋力トレーニング

**講 師** フィットネスインストラクター 藤原 京

**持 ち 物** ヨガマット、運動シューズ

**応募期間** 4月2日(木) 午前8時30分～4月7日(火) 午後5時15分

**応募方法** 電話またはフォームで申し込んでください。  
 ・電話で応募のかた …………… 健康係(TEL 25-1146)  
 ・インターネットで応募のかた … 右のQRコードから応募

**運動教室が  
新しくなります!!**  
 ※ストレッチ教室は市民体育館へ委託します  
 くわしくは18ページをご覧ください



◀ 申込フォーム

### 応募時の注意点

- 市民体育館で実施される、健康係委託のストレッチ教室との重複での申し込みはできません。
- 応募者が募集人員を上回った場合は抽選を実施します。
- 持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- 特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程に参加できる**ことを前提として応募してください。
- 応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募はご遠慮ください。

**抽選結果の通知について** 4月9日(木)以降に下記の方法で連絡します。

申込方法	電 話	インターネット (メールアドレス入力あり)	インターネット (メールアドレス入力なし)
当選結果 連絡方法	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。	メール	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。

※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、健康係まで問い合わせてください。