

令和7年度から带状疱疹ワクチンの定期接種を実施します

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

- ①各年度に65歳になるかた
- ②令和7年度から5年間の経過措置として、各年度に70・75・80・85・90・95・100歳になるかたも対象になります。(令和7年度中のみ100歳以上のかた)
- 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7年度対象者	生年月日
65歳になるかた	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳になるかた	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳になるかた	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳になるかた	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳になるかた	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳になるかた	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳になるかた	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳になるかた	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳以上のかた	大正14年4月1日以前の生まれ

※対象者は年度によって異なるため、接種の機会(1人1回)を逃さないように注意してください。

※令和7年度①・②の対象者は上記のとおりです。対象者には、**4月中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健康係へ連絡してください。

実施期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

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
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および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、ほかのワクチンと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。

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。時間は、午後1時30分から3時20分まで(1人30分)

秘密は厳守いたしますので安心してご相談ください。

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)までお電話ください。

令和7年度こころの健康相談日程表

	と き	と ころ
令和7年	5月22日(木)	三重県伊勢庁舎 (ヘルスサポート室)
	7月24日(木)	
	9月25日(木)	
	11月27日(木)	
令和8年	1月22日(木)	
	3月26日(木)	

健康いいね!

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。

運動教室(4月～9月分)の参加者を募集します

4月1日(火)～
募集開始

教室名	①ストレッチ教室	②リズムストレッチ	③リフレッシュ体操
対 象	市民(年齢制限なし)		
募集人員	35人	35人	20人
と き	4月15日(火)、5月20日(火)、 6月 3日(火)、6月17日(火)、 7月 1日(火)、7月15日(火)、 8月 5日(火)、8月19日(火)、 9月 2日(火)、9月16日(火)	4月22日(火)、5月13日(火)、 5月27日(火)、6月10日(火)、 6月24日(火)、7月 8日(火)、 7月22日(火)、8月12日(火)、 8月26日(火)、9月 9日(火)	4月15日(火)、5月20日(火)、 6月 3日(火)、6月17日(火)、 7月 1日(火)、7月15日(火)、 8月 5日(火)、8月19日(火)、 9月 2日(火)、9月16日(火)
	午前10時～11時	午前10時～11時	午前10時～11時
応募方法	電話もしくはインターネットで応募 ・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		
と ころ	保健福祉センターひだまり 2 階・ひだまりホール		元気ルーム
内 容	全身のストレッチ	音楽に合わせたリズム体操、 簡単な筋トレ、ストレッチなど	エアロビクスなどの有酸素 運動を中心とした運動
講 師	スポーツ指導員 岩橋 育美	フィットネスインストラクター 藤原 京	
応募期間	4月1日(火) 午前8時30分 ～ 8日(火) 午後5時15分		

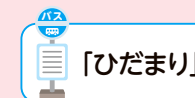
応募時の注意点

- ①②③のいずれかの教室について期間中に受付をします。先着順ではありません。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には抽選を実施します。なお、より多くのかたに運動する機会を持っていただくために前年度の教室に参加をされていないかたを優先させていただきます。
- 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10日(木)以降に下記の方法にて連絡させていただきます。

申込方法	電話で応募のかた	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力あり)	インターネットで応募のかた (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。



～ひだまり通信～

休日・夜間応急診療所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(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。

4・5月連休期間中の診療日・受付時間

開設日	受付時間	午前	午後
		9時30分～11時30分	1時～3時30分
4月27日(日)		○	○
4月29日(火・祝)		○	○
5月 3日(土・祝)		○	○
5月 4日(日・祝)		○	○
5月 5日(月・祝)		○	○
5月 6日(火・祝)		○	○

連絡先 鳥羽市休日・夜間応急診療所
TEL 25-1119 (受付時間内)

診療科目 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際には問い合わせてください)

利用にあたって

- 診療代金(現金)をご用意ください。
- 受付時間内にお越しください。
- マイナ保険証、健康保険証または各種医療資格証をお持ちください。
- 発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
- 症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。
- 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは「三重県救急医療情報センター(TEL 059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから、「医療ネットみえ(救急医療情報システム)」のサイトにアクセスすると、目的に合った医療機関を探すことができます。

インターネットによる
医療機関案内



医療ネットみえ
(スマートフォン)

通常時の診療日・受付時間

受付時間		日曜・祝日	月	火	水	木	金	土
鳥羽市	● 日曜・祝日 9:30～11:30 13:00～15:30	●	-	-	-	■	■	■
	■ 夜間 19:30～21:30							
志摩市	● 日曜・祝日 9:30～12:00 13:30～15:30	●	■	■	■	-	-	■
	■ 夜間 19:30～21:30							

※志摩市休日夜間応急診療所をご利用の場合は開設時間などを確認後、受診をお願いします。

連絡先 志摩市休日夜間応急診療所 TEL 0599-43-5899 (受付時間内)

狂犬病予防集合注射を実施します

環境課環境保全係 TEL 25-1147

狂犬病予防集合注射を次の日程のとおり実施します。

生後 91 日以上の犬の飼主は、狂犬病の予防・まん延防止のため、毎年 1 回予防注射を受けさせる必要があります。また、飼い犬の登録をしていないかたは、市へ登録をお願いします。

1 匹あたりの費用

○犬の登録：3,000 円 ○狂犬病予防注射：3,400 円

その他

- ・犬の登録をしている飼主には、3 月中に、狂犬病予防集合注射のお知らせハガキを郵送しています。
- ・各地区を巡回して行う予防集合注射を受けない場合は、動物病院で受けてください。
- ・事故防止のため、犬をしっかり制御できるかたが連れてきてください。また、ふんの後始末をできるよう準備してください。
- ・飼い犬が死亡したときや、住所変更など、届出情報に変更があるときは、環境課へ連絡してください。

とき		ところ
4/14 (月)	9:00～ 9:30	松尾公民館
	9:45～10:00	加茂連絡所
	10:10～10:20	旧鳥羽市消防本部 (鳥羽市船津町281)
	10:30～10:50	保健福祉センターひだまり
	11:00～11:10	鳥羽市役所西庁舎
	11:30～11:40	旧小浜小学校
	11:55～12:05	池上公園(あおぞら保育所前)
離島 4/15 (火)	9:15～ 9:25	坂手市営定期船乗場前
	9:45～ 9:55	菅島市営定期船乗場前
	10:20～10:45	(旧)鳥羽磯部漁協志支所
	11:25～11:35	桃取コミュニティセンター
4/16 (水)	14:40～14:50	神島連絡所
	9:00～ 9:10	高丘公民館
	9:20～ 9:30	鳥羽磯部漁協安楽島支所
	9:50～10:00	旧今浦保育所
	10:15～10:30	本浦公民館
	10:45～10:55	鏡浦診療所石鏡分室
	11:10～11:20	鳥羽磯部漁協国崎支所
	13:00～13:25	鳥羽磯部漁協相差支所
	13:55～14:05	白木公民館

(雨天決行)