健康コラム こんにちは、保健師です

帯状疱疹について

文＝ 生田目 大飛（保健師）

帯状疱疹とは、過去に水痘にかかった時に体内に残った水痘帯状疱疹ウイルスが加齢や免疫低下などによって再活性化することで起こる病気です。主な症状には体の左右どちらかに水疱やかなりの痛みを伴って帯状に広がる皮膚の赤み、長期に渡って痛みが残る帯状疱疹後神経痛などがあります。

帯状疱疹を防ぐためには

① 体調管理 ： 免疫力の低下を防ぐために、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠など生活習慣を整える事が大切です。

② 予防接種 ： 令和7年度から帯状疱疹予防接種が定期接種の対象となり、費用の一部が公費負担となりました。羽幌町でも高齢者を対象に予防接種を実施していますので、ぜひ受けてください。

帯状疱疹予防接種

≪ 定期接種対象者 ≫

① 令和7年度中に65歳を迎える方

② 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり日常生活が難しい方

③ 令和7年度から11年度の各年度内に65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳を迎える方

④ 101歳以上の方が定期接種対象者になるのは令和7年度のみです

（令和7年度は次の方が対象になります）

65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日に生まれた方
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日に生まれた方
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日に生まれた方
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日に生まれた方
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日に生まれた方
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日に生まれた方
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日に生まれた方
100歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日に生まれた方
101歳以上	大正14年4月1日以前に生まれた方

なお、①～④以外の方は任意接種となるため、全額自己負担での接種となります。

≪ 実施場所 ≫

北海道立羽幌病院、天売診療所、焼尻診療所　※ 希望する医療機関に直接お申込みください。

≪ 接種ワクチン ≫

生ワクチン、不活化ワクチンのいずれかを選び、申込時に伝えてください。

	生ワクチン	不活化ワクチン
回数・部位	1回　皮下注射	2回　筋肉内注射
スケジュール		1回目と2回目の接種の間を2 ヵ月空ける
予防効果	接種後１年：6割 5年：4割	接種後 5 年：9割 10年：7割
自己負担額（定期接種）	3,000 円	1回 10,000 円（計 20,000円）
	※ 生活保護受給者は無料（助成は生涯1回限り）	

すこやか健康センターの情報は公式SNSでも発信しています。ぜひフォローをお願いします。

➔お問合せ

すこやか健康センター内 健康支援課保健係　☎ 62-6020