

## 麻しん・風しん

## 予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)・風しんは、予防接種を受けることが最も有効な予防手段です。

下の表に該当する人は無料で予防接種を受けることができます。早めに医療機関で麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の接種を受けましょう。

## ○ 麻しん・風しんってなに

**麻しん** 空気感染で起こる病気。

感染力が強く、肺炎や脳炎など重篤な合併症を引き起こす。

**風しん** 飛沫感染で起こる急性の発疹性感染症。発疹、発熱、リンパ節の腫れなどがあり、まれに脳炎などの合併症を引き起こす。

## ○ 生まれてくる赤ちゃんのために

妊娠初期の女性が風しんに感染すると、生まれてくる子どもが難聴、心疾患、白内障などの先天性風しん症候群を発症する恐れがあります。妊娠中やその可能性がある人は予防接種を受けることができませんので、家族みんなで予防しましょう。

## ○ 妊娠を希望する女性の皆さんへ

ご自身と配偶者などの同居者のMRワクチンの接種を検討してください。

## 問 健康課総務係

985-4153

令和7年度公費接種対象者（無料）	
第1期	1歳以上2歳未満
第2期	平成31年4月2日～令和2年3月31日生で小学校就学前の1年間 ※ 接種期限は令和8年3月31日（火）
第5期	昭和37年4月2日～54年4月1日生の男性で、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な人で、予防接種を受けていない人 ※ 接種期限は令和8年3月31日（火）



## 本年度の総合健診がまだの人はお早めに

締め切り間近！

▼ 日程 ①令和8年1月20日（火）  
②令和8年1月26日（月）  
▼ 受付時間 8時30分～11時、13時～13時30分  
※がん検診は、希望項目により受診時間が異なります。

▼ 場所 福祉センター  
①12月24日（水）  
②令和8年1月6日（火）  
▼ 締め切り ①12月24日（水）  
②令和8年1月6日（火）  
▼ 申し込み方法 1 インターネット予約  
下のQRコードから予約ページにアクセスする。  
2 電話予約 コールセンター（☎ 0120-489-355）に電話する。（平日9時～17時）

▼ 申込先・問い合わせ 福祉課健康増進係  
☎ 985-4118



## 元気！やる気！MASA筋体操 今年度最終！令和版！筋トレ講座受講生募集

自宅で簡単に取り組める筋トレ

レ、肩こり・腰痛体操、ストレッチです。今年度最後の講座です。2月4日（水）の講座では、オリンピアンの土佐礼子さんによる講演と体操もあります。



運動の効果を高めるための栄養講話



▼ 対象者 町内在住の65歳以上の人  
▼ 日時 令和8年1月7日、21日、2月4日、18日、3月4日、18日（いずれも水）9時30分～11時30分  
▼ 場所 文化センター 2階ふれあい展示室

▼ 参加費 無料  
▼ 定員 30人（先着順）  
▼ 申し込み方法 電話で申し込む。

▼ 申込期限 12月22日（月）  
▼ 申込先・問い合わせ 福祉課地域包括支援センター係  
☎ 985-4205

▼ 内容 新しい松前町介護予防体操「元気！やる気！MASA筋体操」

福社課地域包括支援センター係  
☎ 985-4205





## 冬の省エネに取り組みませんか？

冬のエネルギー消費量を減らそう

冬は、電気やガスなどのエネルギー消費量が多くなる季節です。

省エネは、限りあるエネルギー

資源を効率よく使うことができるだけでなく、エネルギー使用で発生する温室効果ガスの排出量を減らすことができ、地球温暖化の防止につながります。

体調に気を付けながら、無理のない範囲で省エネに取り組み、効率よくエネルギーを使いましょう。

### 省エネメニュー

#### ▼暖房

- ・重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、室温を下げる。
- ・目詰まりしたエアコンのフィルターの掃除をする。
- ・窓には厚手のカーテンを掛ける。
- ・扇風機などを使って部屋の上部の暖かい空気を循環させれる。
- ・外出・就寝時の15～30分前に暖房を切る。
- ・上掛け布団などを活用し、暖かい空気を逃さないようにする。
- ・暖房面積を半分にする。



### ○衣類の工夫

#### ▼温水洗浄便器

- 暖房の設定温度を上げる前に、厚手の靴下をはく、カーディガンをはおる、ブランケットを利用するなど一工夫してみましょう。タートルネックや腹巻き、湯たんぽも効果的です。



- ライフスタイルの見直し  
家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消しましょう。

### ●町民課生活環境係

☎ 985-4117

- ・断熱マットを敷いて、熱が床に逃げないようにする。

#### ▼乾燥機

- ・衣類乾燥機（洗濯機の乾燥機能含む）や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くする。



## 松前の防災力

危機管理課危機管理係

☎ 989-5103

FAX 985-4148

## 県民総ぐるみ地震防災訓練 シェイクアウトえひめ

松前町  
防災情報  
(町ホームページ)



12月17日～23日の「えひめ防災週間」に合わせ、県下一起に地震防災訓練「シェイクアウトえひめ」が実施されます。

誰でも、どこでも簡単に参加できる1分間の訓練です。皆さんも、ぜひ参加しませんか。

▶日時 12月17日㊱ 11時～

▶場所 自宅・学校・職場など

※ 時間になつたら、各自で合図や声掛けなどをして訓練を行つてください。

▶訓練の内容 地震を想定して、参加者全員が一斉に身を守るために安全確保行動をとる。

DROP !



COVER !



HOLD ON !



▶参加方法 県ホームページ（右のQRコード）の参加登録フォームから登録する。



※ 12月23日㊱まではいつでも参加できます。