敦賀気比保健だより



令和８年１１月発行
保　健　室

１１月８日は「いい歯の日」

１１月８日は「いい歯の日」です。日本医師会と厚生労働省が制定したこの記念日は、80歳になっても20本以上の歯を維持できるようにという「8020(ハチマルニイマル)運動」から生まれました。

ずっと健康な「いい歯」でいるために・・・

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で小刻みに動かすのがポイントです。



●よく噛んで食べる

噛むことで唾液がたくさん分泌されます。唾液にはむし歯を防ぐ働きがあります。



●食生活に気をつける

甘い物をダラダラと食べ続けないようにしましょう。



また、歯ごたえのある食材を選べば噛む回数も増やせます。アメなどは口の中に長くとどまるため、要注意です。

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



１学期に実施した歯科検診で、治療・受診が必要な人にお知らせを渡しています。受診や治療は順調に進んでいるでしょうか？歯の治療には一定の期間が必要となる場合があります。まだの人は早めに受診しましょう。

冬の乾燥に注意！！

肌寒く感じる日が増え、少しずつ冬の気配を感じる日が増えてきました。冬場は空気が乾燥します。空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目してみましょう。

部屋の湿度が低い（40%未満）と、のどや肌が乾きやすくなります。逆に湿度が高すぎる（60%以上）と、窓の結露やカビの原因になりやすいです。**部屋の湿度は40～60%前後に保ちましょう。**



インフルエンザの予防接種が始まっています。

今年度は流行し始めるのが早く、県内でもすでに学級閉鎖や学年閉鎖などの対応をとっている学校があります。手洗いやうがい、換気と併せて、予防接種を受けてインフルエンザを予防しましょう。

敦賀市に住民登録がある方　こどものインフルエンザ予防接種費用一部助成のお知らせ

●対象者：接種日時点で敦賀市に住民登録があり、生後6ヵ月から高校3年生相当の方

詳しいことは次ページにて確認してください。また、敦賀市以外の市町村においても助成がある場合があります。各自治体の予防接種担当部署にお問い合わせください。

教育に新聞を Newspaper in Education

10月16日、保健委員会では中日新聞社よりNIEコーディネーターの小川和彦先生に来校していただき、NIE研修講座を開催しました。







放課後の限られた時間での制作になりますが、素敵な作品を作っていきましょう。

前期保健委員会の作品は学校祭で展示しました。後期保健委員会の作品は12月の三者懇談のときに展示予定をしています。

こどものインフルエンザ予防接種費用
一部助成のおしらせ

対象者

接種日時点で敦賀市に住民登録があり、
生後６ヵ月から高校3年生相当(年度末における年齢が満18歳)の方

対象となる接種期間

令和8年9月24日から令和9年1月31日まで　　※左記の期間以外の接種は、全額自己負担となります

接種回数と助成額

ワクチンの種類	年齢区分	助成回数	助成額
インフルエンザ HA ワクチン（皮下接種）	6ヵ月以上 13 歳未満	2回	1回につき 1,000 円
	13 歳以上	1回	1回につき 1,000 円
経鼻弱毒 生インフルエンザワクチン	2歳以上	1回	1回につき 2,000 円

※どちらか一方のワクチンしか助成を受けられません。

※インフルエンザ HA ワクチンを接種する場合、1回目の接種時点で13歳未満の方は、2回目接種日に13歳を迎えていたとしても2回分の助成を受けることができます。

助成(申請)方法

★指定医療機関で接種する場合（敦賀市への申請は不要）

1．指定医療機関の窓口で、敦賀市の助成を利用することを伝える
2．「敦賀市こどものインフルエンザ予防接種費用助成申請書兼代理受領委任状」に必要事項を記載して、指定医療機関窓口へ提出
3．接種費用から 1,000 円または 2,000 円を差し引いた額を医療機関に支払う

〈接種時の持ち物〉

□マイナンバーカード、資格確認証等本人確認ができるもの
□「敦賀市こどものインフルエンザ予防接種費用助成申請書兼代理受領委任状」
（申請書はホームページから取得できるほか、健康センターはぴふる、指定医療機関の窓口でもお渡しします）
□接種費用（接種費用は医療機関によって異なります）
□母子健康手帳

★指定医療機関以外で接種する場合は手続きが異なります。

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。※医療機関の領収書及び明細書を必ず受け取ってください。

【お問い合わせ先】

敦賀市健康推進課（健康センター　はぴふる）
敦賀市中央町2丁目16番52号
電話：0770−25−5311

【ホームページ】

こどものインフルエンザ予防接種費用の一部助成について - KOSODATE TSURUGA 敦賀子育て支援サイト