



予防接種は大人も必要です

大人になると免疫力は自然に低下し、特に 50 歳を超えるとその影響は顕著になります。また、社会生活を通じてウイルスや細菌にさらされるリスクも高まります。

予防接種は、病気に対する免疫を獲得することで、病気にかかるリスクを減らし、かかっても重症化しにくくすることを目的としています。

さらに、予防接種を受けることで、自分自身が病気にかかる可能性を低くするだけでなく、周囲に病気を広げるリスクも減少させることができます。

これにより、病気の拡大を防ぎ、社会全体を守ることにもつながります。



予防接種はどんな人が受けるといいの？

◎ 高齢者

加齢により免疫機能が低下するため、肺炎球菌、インフルエンザ、带状疱疹などの予防接種が推奨されています。

◎ 妊娠前の人

妊娠中は免疫機能が低下します。麻疹（はしか）や風疹などの病気は、胎児に影響を及ぼす可能性があるため、妊娠前にインフルエンザ、麻疹（はしか）、風疹、水痘（水ぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの予防接種が勧められています。

◎ 海外渡航者

海外では、日本では一般的でない病気も存在します。

渡航先や渡航目的、自分の健康状態などに応じて、適切な予防接種を受けることが重要です。詳細は、厚生労働省検疫所 FORTH ホームページを参照してください。

◎ 現在の予防接種制度で必要とされているワクチンを過去に受けていない人

生まれた年代によって、現在は全員が受けるべき予防接種を受けていない場合があります。

① 麻疹ワクチン（生涯で2回の接種が必要）

生年月日	-1972(昭和47)年 9月30日	1972(昭和47)年10月1日 -1990(平成2)年4月1日	1990(平成2)年4月2日 -2000(平成12)年4月1日	2000(平成12)年 4月2日-
男女	接種なし	1回接種のみ	1回接種のみ (特例措置対象者)	2回接種

② 風疹ワクチン（生涯で2回の接種が必要）

生年月日	-1962(昭和37)年 4月1日	1962(昭和37)年 4月2日 -1979(昭和54)年 4月1日	1979(昭和54)年 4月2日 -1987(昭和62)年 10月1日	1987(昭和62)年 10月2日 -1990(平成2)年 4月1日	1990(平成2)年 4月2日 -2000(平成12)年 4月1日	2000(平成12)年 4月2日-
男	接種なし	接種なし	1回のみ個別接種 (中学生時)	1回のみ個別接種 (1-7歳半)	1回接種のみ (特例措置対象者)	2回接種
女		1回のみ集団接種				

※特例措置とは2008(平成20)年4月1日から5年間の期間限定で実施された措置のこと。麻しん風しん混合ワクチンの定期接種対象者が第3期(中学1年生相当)、第4期(高校3年生相当)にも拡大され、2回目のワクチンが接種可能でした。

③ ヒトパピローマワクチン(HPVワクチン)

HPVワクチンは、接種を個別にお勧めする取り組みが差し控えられた時期(平成25年から令和3年)に、定期接種の対象者であった方が不足している可能性があります。

現在は接種機会を逃した方(平成9~20年度生まれ)に、公費での接種が提供されています。

その他、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)、B型肝炎、日本脳炎、百日ぜき、破傷風なども年代によってワクチンを受けていない可能性があります。大人がかかると重症化したり、妊娠中の人にうつすと大きなリスクがあるため、成人後の接種が推奨されています。





主な疾患とワクチンについて



予防接種には、法律に基づいて市区町村が主体となって実施する「定期接種」と、希望者が各自で受ける「任意接種」があります。接種費用は、定期接種は公費ですが（一部で自己負担あり）、任意接種は自己負担となります。

疾患	症状	ワクチン
新型コロナウイルス	- 咳や発熱などの呼吸器症状。 - 嗅覚や味覚障害、疲労感、ブレインフォグ（記憶障害や集中力の低下）などの後遺症が残る場合もある。	65 歳以上の高齢者、および 60~64 歳で心臓・肺・腎臓・免疫に障害のある方が対象（定期接種）。 - 定期接種の対象者となっていない方も任意接種できる。 - 他のワクチンよりも発熱や頭痛、倦怠感などの副反応が高率で現れることがある。
インフルエンザ	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れる。 - 普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られる。	65 歳以上の高齢者、および 60~64 歳で心臓・肺・腎臓・免疫に障害のある方が対象（定期接種）。 - 任意接種は毎年 1 回または 2 回接種（原則、1 回接種）。
麻疹（はしか）	- 感染すると約 10 日後に発熱や咳、鼻水など風邪のような症状が現れる。2~3 日熱が続いた後、39℃以上の熱と発疹が出現する。 - 空気感染し、感染力が大変強い。 - 妊婦が感染すると流産や早産の原因になることもある。	- 罹患歴がない場合、接種回数は 2 回（任意接種）。 - 罹患歴、接種歴があいまいな場合にもワクチン接種が推奨される。 1 歳と小学校入学前年は定期接種。
風しん	- 感染すると約 2~3 週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れる。 - 妊娠初期の感染は、出生児が先天性風しん症候群（難聴、心臓病など）になるリスクが高い。	- 罹患歴がない場合、接種回数は 1 歳以上で 2 回接種（任意接種）。 - 罹患歴、接種歴があいまいな場合にもワクチン接種が推奨される。 1 歳と小学校入学前年は定期接種。
帯状疱疹	疲労や加齢によって免疫力が下がると、ピリピリとした痛みが始まり、赤い発疹が増えてくる。帯状疱疹後の神経痛は長期間続くことがある。	- 令和 7 年度より定期接種になった。定期接種は 65 歳の 1 年間、または 60~64 歳で免疫に障害のある方が対象。 - 帯状疱疹ワクチンには 2 種類あり、接種方法や効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なる。
子宮頸がん、HPV 感染症	- 子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）による感染が原因でおこる。 - 初期の頃にはほとんど症状がないことが多い。	- 定期接種は小学校 6 年生~高校 1 年生の女子、ワクチンの種類により 2~3 回。 - 接種機会を逃した人（平成 9~20 年度生まれ）のキャッチアップ接種も行われている。
高齢者の肺炎球菌感染症	肺炎球菌の感染により、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがある。	- 定期接種は 65 歳の 1 年間。または 60~64 歳で心臓・肺・腎臓・免疫に障害のある方が対象。 - ワクチンは生涯で 1 回のみとなるので、接種の機会を逃すことがないように注意。

食物繊維たっぷりレシピ

スープカレー

管理栄養士のレシピ



1 人分

エネルギー408kcal 食物繊維 6.2g

塩分 2.7g（調理時間 1 時間 30 分）

食物繊維は便通を整え、便秘を防ぐうえで欠かせない栄養素です。また肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

野菜にも多く含まれている食物繊維ですが、野菜は 1 日 350g 摂ることが目標とされています。スープカレーで煮込めばカサが減って、具もやわらかくなり食べやすいのでおすすめです。野菜はお好みにアレンジしても OK です。



材料（1 人分）

◆鶏手羽元	1 本	クミン	少々
◆玉ねぎ	30g	油（炒め用）	小さじ 2
◆ぶなしめじ	25g	油（素揚げ用）	適量
◇にんじん	50g	★水	300mL
◇なす	40g	★ケチャップ	小さじ 1
◇ピーマン	30g	★コンソメ	小さじ 1/2
◇れんこん	30g	カレーパウダー	12g
◇かぼちゃ	20g		
◇いんげん	2 本		

作り方

- ①鶏手羽元は火が通りやすいように骨に沿って切れ込みをいれる。
- ②玉ねぎと◇の野菜をお好みの大きさに切る。
いんげんは筋をとる。ぶなしめじは小房にわける。
- ③フライパンで油（小さじ 2）を熱しクミンを入れ、
香りがたったら◆を焼き色がつくまで炒める。
- ④◇の水分をよく拭き取り油（素揚げ用）を 170℃で熱し
1~2 分間軽く焼き色がつくまで素揚げする。
- ⑤鍋に③④★を加え沸騰するまで煮込みあくをとったら、
弱火~中火で 20 分煮込む。
- ⑥一旦火を止めカレーパウダーを入れて溶かし、弱火で 5 分煮る。
- ⑦盛り付けて完成。 ごはんと一緒にお召し上がりください。

参考文献



- 厚生労働省 予防接種・ワクチン情報 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/yobou-sesshu/index.html
- 一般社団法人 日本プライマリ・ケア連合学会「こどもとおとなのワクチンサイト」<https://www.vaccine4all.jp/>
- KNOW・VPD！オトナも！VPD を知って、子どもを守ろう <https://otona.know-vpd.jp/index.html>