



最近のワクチン事情

大豆戸地域ケアプラザ協力医
港北区医師会 鈴木悦朗

高齢になると、身体の免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に注意したいのが「带状疱疹」と「肺炎」です。どちらも重症化すると日常生活に大きな影響を及ぼすため、予防としてワクチン接種が勧められています。

带状疱疹は、水ぼうそうにかかったことのある人なら誰でも起こる可能性があります。水ぼうそうのウイルスは治った後も体内の神経に潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどで免疫が弱ると再び活動し、発症します。带状疱疹の症状は、最初に身体の片側にピリピリした痛みがでます。数日するとその部位に、赤い発疹や水ぶくれができて、診断できるのが特徴です。带状疱疹の治療薬はありますが、症状が治った後も、神経痛が長く残る「带状疱疹後神経痛」に悩まされることがあり、高齢者ほど起こりやすい傾向があります。

带状疱疹の予防は、ワクチンです。带状疱疹ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類があります。生ワクチンは1回接種で費用が比較的安い一方、予防効果は不活化ワクチンに比べて弱く、効果の持続も短めです。不活化ワクチンは標準的には、2か月以上の間隔をあけて2回筋肉内接種が必要です。予防効果が高く、長期間効果が続くことが特徴です。費用は高くなりますが、横浜市が2030年3月31日まで、対象年齢の方に費用の助成を行っていますので、横浜市から送られてくる案内をご覧ください。特に高齢者では不活化ワクチンの方が発症予防や神経痛予防に優れているため、最近はこちらを勧める医療機関が増えていきます。副反応は、接種した部位の痛みや腫れ、発熱、だるさなどが一時的にみられることがあります。特に不活化ワクチンではこれらの反応が比較的に出やすいものの、多くは数日以内に改善します。予防効果の高さを考えると、総合的にはメリットが大きいと考えられます。

一方、肺炎は高齢者の入院や死亡原因としても重要な病気です。肺炎球菌ワクチンには従来の「23価ワクチン」と、新しい「20価結合型ワクチン」があります。23価ワクチンは多くの種類の肺炎球菌に対応している一方、免疫の付き方はやや弱めです。20価結合型ワクチンに対応する種類は少し減りますが、より強い免疫が持続することが期待でき、近年はこちらを推奨する考え方も増えています。特に初めて接種する高齢者では20価ワクチンを選ぶメリットが大きいとされています。横浜市では、65歳の方（一部60歳から64歳までの方）に対して、公費助成があり、5,000円または無料で接種出来ます。公費助成は一生に1回だけです。この機会を逃さないように横浜市の案内を確認してください。その他の年齢の方は、自費になります。どのワクチンを接種するかは持病、これまでの接種歴を踏まえ、かかりつけ医と相談して決めることが大切です。副反応は、带状疱疹ワクチンとほぼ同様ですが、高齢者では肺炎そのものの危険性の方が大きいため、一般的には「副反応のリスクより、予防による利益の方が大きい」と考えられています。これらのワクチンは、「病気を完全に防ぐ」というより、「重症化を防ぎ、入院や後遺症のリスクを減らす」ことが大きな目的です。健康で自立した生活を長く続けるためにも、予防接種は大切な備えの一つです。

令和8年8月1日発行



第117号令和8年8月～令和8年9月
発行：社福）横浜市福祉サービス協会
横浜市大豆戸地域ケアプラザ
発行責任者： 所長 櫻井 敦也

ワクワクまつい2026開催決定!!

日時:10月11日(日)10:00~14:00(共催 国際交流ラウンジ)
皆様のご来場お待ちしております

※詳細については今後ホームページ・ブログなどで発信してまいります。ご覧ください。

お待ちしております



●終活・港北区版エンディングノート●

「わた史ノート」書き方、活用法

相続・遺言・成年後見のお話を交えて
エンディングノートの書き方、活用法についての講義です。

講師：行政書士・江崎 純子氏

日時：9月4日(金)13:00~14:30

場所：大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：どなたでも/参加費無料

申込み不要/当日先着 40名

「わた史ノート」・「もしも手帳」を差し上げます



落語で聞く 消費者被害防止講座



啓発グッズの
配布もあります!

日時：9月10日(木)13:00~14:30

場所：大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：どなたでも

出演：落語家 夢見亭 わつば

費用：200円

定員：40名

要申込：8月10日(月)11:00~ 電話受付

☎045-432-4911

〜〜福祉に関する来所相談にお越しの際のお願い〜〜

相談担当職員が訪問、相談、会議などで不在の場合がございます。
介護保険に関することやお困りごと等のご相談で来所される際は
予めお電話にて、ご予約をお願い申し上げます。

☎ 045-432-4913(相談専用)

介護のご相談
事業のお問合せ・お申込みは

大豆戸地域ケアプラザ まで...

*介護のご相談はご予約をお願いいたします。
(事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)

〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話：045-432-4911 (代表)
045-432-4913 (相談専用)

開館時間：9:00~21:00 (月~土)
9:00~17:00 (日・祝)

ホームページ：https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/
*8月・9月の休館日は 8/17(月)・9/24(木) です。



HP



LINE 公式



◆JR・東横線「菊名駅」西口から徒歩10分
◆市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩3分

年間事業のご案内

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

事前の申込が必要です
(1か月前から受付)

こども向け	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	はぐはぐ・たいむ	8/24(月) 13:30~14:30 9/9(水) 10:30~11:30	100円	生後3か月~ 1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の兄弟も参加可能です。第2子以降大歓迎!
	まめっこ・ふれいあるーむ	毎月第2・4(火) 10:00~11:30	無料	未就学児まで (兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由です。おもちゃ・絵本あります。
	こども将棋教室 8月はお休み	毎月第2・4(水) 15:30~17:00	100円	小学生 1~6年生	定員16名。駒の動かし方がわかる方を対象とした教室です。
シニア向け	スリーAまめど 初回のみ	毎月第2(金) 10:00~11:30	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防ゲーム。
	楽トレGo! 初回のみ 8月はお休み	毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションとストレッチ体操で健康づくり。
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・折り紙・切り絵(奇数月)
	まめゆるーむ 初回のみ	毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	ゆったりペースのストレッチ体操と脳トレレクリエーション。
その他	介護者のつどい (家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護されている方	日頃のお困りごとや想いをゆつくりお話しませんか。

地域の団体の事業

こども向け	まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児の親子 (定員20組)	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会 8月はお休み	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料	1歳未満 お問い合わせ先	第1子のみ*楽しいサロン*育児相談あり 主催:港北区役所こども支援担当
	1才2才3才児の会 8月はお休み	毎月第3(金) 10:00~11:00	無料 5・12月は100円	1歳~3歳 定員20組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員児童委員協議会
シニア向け	みんなのほっとサロン	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひととき 主催:ふたばの会
	かもめのつどい 8月はお休み	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓などで楽しく脳トレ。主催:スリーA smile
	まめどにこここカフェ	毎月第2(土) 13:30~15:00	300円	どなたでも	コーヒーやお菓子で楽しく過ごしましょう。ボランティアのイベントもあります。
その他	はあとサロン	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク港北

【総合福祉相談窓口まめど から】



令和8年度(後期)

GOGO健康 フレイル予防講座

場所:パルシステム神奈川※新横浜アリーナ通り沿い
(港北区新横浜3-18-16 新横浜交通ビル 3F)

対象:高齢者(なるべく4回とも出席できる方)

時間:13:30~15:00

定員:20名(参加費無料)

申込:8月11日(火)11時からtelにて先着順

大豆戸地域ケアプラザ ☎(045)432-4911

持ち物:筆記用具、動きやすい服装、飲み物

開催月日	講座名	講師
9月11日(金)	聞こえと補聴器の講座	(株)アルファ ☆デシベル
9月18日(金)	フレイル予防 体操	健康運動指導士 加藤 有里
9月25日(金)	口腔講座	歯科衛生士 安田 加代子
10月2日(金)	栄養講座	浦舟ホーム 管理栄養士 有馬 美代

地域ケアプラザの 地域包括支援センター窓口 相談時間の変更について

令和8年10月より、地域ケアプラザの包括支援センターにおける窓口相談時間(介護や権利擁護等に関する相談)を、月曜日から土曜日の9~17時に変更いたします。日曜・祝日の包括支援センターの窓口・電話相談はできませんのでご注意ください。

なお、日曜日、祝日及び平日の17時以降につきましては、コールセンターにて対応いたします。地域ケアプラザの開館及びデイサービスの営業時間は、従来通り変更はありません。

令和8年10月から		
月~土	9~17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ等
	17~翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9~翌9時	電話相談 コールセンター

横浜市の決定により地域包括支援センターの窓口の相談時間に変更になりました。

ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

生活支援コーディネーターより

きくなみなのひろば

「きくなみなのひろば」は、世代を超えて地域の方々が気軽に集まれる居場所になっています。スイーツカフェ、ワンプレートランチ、親子食堂、木曜おしゃべりサロン、学習支援教室、発明・工夫教室等を開催しています。ぜひ、一度活動を覗いてみてください! また、一緒に活動していただけるボランティアも募集しています。気になるものがあいましたらみんなのひろばまでお問い合わせください。

港北区錦が丘 15-20
MU TERRACE 1F
TEL 045-423-2235