

# 高齢者インフルエンザ予防接種



インフルエンザは、予防接種を受けることで重症化を防ぐことができます。高齢者は、特に重症化しやすいので、この機会に予防接種を受けましょう。

- 【対象】** 接種日当日に、桶川市に住民登録されている次のいずれかの人
- ①65歳以上の人
  - ②60歳から64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器の病気または HIV ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳 1 級をお持ちの人

- 【接種方法】** 実施医療機関に電話予約してから
- ①に該当する人：「健康保険証」などを医療機関窓口で提示(年齢と桶川市民であることが確認できるもの)
  - ②に該当する人：「身体障害者手帳」を医療機関窓口で提示



接種後の接種済証は「健康手帳」に貼付してください。健康手帳がない場合は、健康増進課(保健センター内)、保険年金課、東部連絡所、駅西口連絡所でお渡しします。

- 【接種期間】** 10月20日(木)～12月25日(日)
- 【自己負担額】** 1,500円(接種期間中1回のみ)
- ただし、生活保護受給者は無料(受給証を医療機関窓口で提示してください)
- 【実施医療機関】** 市内の実施医療機関は、市ホームページ・「保健事業のお知らせ」に掲載しています。市外の実施医療機関については、問い合わせください。

※インフルエンザ予防接種を希望する際には、効果や副反応などを理解した上で、受けてください。

## 定期高齢者肺炎球菌予防接種は、お済みですか？

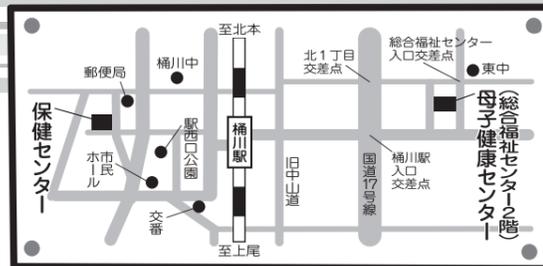


### 高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎の原因菌の1つに肺炎球菌があります。この予防接種は、肺炎球菌による肺炎や中耳炎、副鼻腔炎などを予防します(全ての肺炎の予防ではありません)。

- 【対象】** 接種日に市民で、次の生年月日に該当する人
- 65歳：昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
  - 70歳：昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
  - 75歳：昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
  - 80歳：昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
  - 85歳：昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
  - 90歳：昭和1年4月2日～昭和2年4月1日
  - 95歳：大正10年4月2日～大正11年4月1日
  - 100歳：大正5年4月2日～大正6年4月1日
- \*今までに肺炎球菌予防接種を受けた人は対象外です。
- 【接種期間】** 平成29年3月31日まで
- 【接種回数】** 1回
- 【自己負担額】** 2,500円(生活保護受給者は無料)
- ※平成29年4月1日以降は、2,500円では接種できません。
- 【接種方法】** 実施医療機関に予約を入れ、健康保険証など(年齢と住所が確認できるもの)を医療機関に持参してください。
- 市内医療機関は、保健事業のお知らせ・市ホームページをご覧ください。
- 市外医療機関については、健康増進課へお問い合わせください。

◆60歳から64歳までの心臓、腎臓、呼吸器の機能、HIV ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳 1 級をお持ちの人にも対象となります。接種希望者は、健康増進課へ連絡してください。



健康増進課  
(保健センター内)  
☎786-1855  
FAX 786-0096

健康  
ステーション  
Health Station

### こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	10月14日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談・試食、絵本コーナー <b>持ち物</b> 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 10月4日(火) 11月1日(火)	母子健康センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。高崎線を挟んで、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。その他、電話にてご相談ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 10月3日(月) 11月14日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	10月26日(水)	母子健康センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
3歳3か月児健診(個別通知あり)	10月21日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	10月31日(月)	保健センター	1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

### 母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	10月13日(木) 10:30~13:00	保健センター	10:15~10:30	妊娠16~28週の妊婦(夫も可) 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	15人
	10月17日(月) 13:30~16:00		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	10月1日(土) 11月5日(土) 10:00~12:00	保健センター	9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になる人歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	10月6日(木) 11月10日(木) 10:00~12:00		10:00~11:00	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳	なし

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話で申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加はご遠慮ください。  
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

### おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り健康相談	11月8日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

「栄養士」の資格を  
生かしてみませんか？

鴻巣保健所では、栄養士・管理栄養士の資格をお持ちの人で、保健所・市町の仕事を手伝ってもらえる人を対象に研修会を行います。

対象▼栄養士、管理栄養士の資格をお持ちの人

とき▼10月24日(月)・31日(月)午前10時～正午

ところ▼上尾市東保健センター他  
申込み▼電話またはFAXで、鴻巣保健所 ☎048-541-0249 FAX 048-541-5020へ。

食生活改善推進員協議会  
料理教室

①生涯骨太！（骨粗鬆症予防に、乳製品を利用した料理）

②米利用（手軽にできる、米を利用した料理）

③生活習慣病予防（ヘルシーで美味しい健康長寿食）

↓11月9日(水)  
↓11月1日(火)

とき▼午前9時30分～午後1時  
ところ▼保健センター2階 栄養指導室

対象▼市内在住、在勤の人

定員▼各回25人【先着順】  
※複数申込可  
費用▼500円（保険代、材料費一部負担）

持ち物▼筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル

主催▼桶川市食生活改善推進員協議会（ヘルスメイト）

申込み▼10月5日(水)午前9時から  
電話または直接窓口へ。

献血へのご協力を  
よろしく願います  
べに～



11月の献血



種類	全血献血（200ml・400ml）
とき	11月3日（木・祝）
ところ	桶川小学校校庭（市民まつり会場）
時間	午前9時30分～午後3時30分
対象	16歳～64歳の健康な方 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上 ※60歳～64歳に献血したことのある方は69歳まで可能です。
主催	桶川ロータリークラブ

※運転免許証、パスポート、健康保険証などで本人確認をさせていただきます。

健康づくり  
幸せづくり

「8020運動」について

「8020運動」とは、80歳までに自分の歯を20本以上保とうという運動です。

食事をおいしく食べるために健康な歯は、欠くことのできないものです。80歳で20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、味を楽しみながら食事をするができます。しかし、80歳で20本の歯が残っているという人は少ないのが現実です。歯を失う主な原因として、むし歯と歯周病が挙げられます。特に歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づいた時にはすでに歯を保てない状態になっているということが少なくありません。むし歯や歯周病になるのは、20代から40代にかけての歯のお手入れ、つまり歯みがきがしっかりできていないことが一因である

と考えられます。歯を失うことがないように、若い頃から食後に毎回きちんと歯をみがくことを習慣づけることが大切です。また年に1～2回、定期的に歯科医院で歯のクリーニングを行い、歯や歯肉の状態を診てもらうことをお勧めします。

今日においては、歯周病菌が単に口の中の問題であるという以外に糖尿病や心臓病、肺炎などといった全身的な疾患とも関係があることがわかってきています。このように、歯の健康が全身の健康に関わっているということからも、生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが重要になっていっているとえます。そのためにもぜひ、一人ひとりが歯磨きの大切さについて考え直し、80歳までに20本以上の歯を保てるよう「8020運動」について意識して過ごしていきたいと思えます。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会