

10月1日(水)から

ふれあいプラザ
だより

予防接種

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

はじまります

※お問い合わせは、健康増進担当まで

1 水痘(みずぼうそう)

水痘(みずぼうそう)は、お子さんにかかりやすく、年間100万人程度が発症し、約4千人が入院して20人近くが死亡していると推計されている感染力の強い病気です。このため予防接種法による定期接種が10月1日から始まります。

内容

- (1)ワクチン 乾燥弱毒生水痘ワクチン(生ワクチンです)
- (2)対象年齢と接種回数
 - 1歳～3歳未満に2回接種(2回目の接種は3歳までで終了します)
 - 3歳以上～5歳未満に1回接種(特例として実施するため、平成27年3月31日までで終了します)
 - ※水痘にかかったことのあるお子さんは、すでに免疫があるため、予防接種の必要はありません。
 - ※1回目を自費で接種済みのお子さんは、2回目の接種のみとなります。
- (3)接種方法 1回(0.5ml)を皮下注射。2回目との接種間隔を3か月以上あけます。
- (4)標準的(望ましい)接種期間
 - 1回目: 1歳～1歳3か月までの間に接種をお勧めします。
 - 2回目: 1回目接種終了後6か月～12か月までの間に接種をお勧めします。
 - ※対象者には、詳細について予診票と一緒に個別通知でご案内いたします。

接種医療機関

★印の医療機関には1週間前までに予約をしてください。

医療機関	実施日時		場所
上士幌クリニック ☎ 2-2010★	原則 第2・4火曜日	13:30～14:00	ふれあいプラザ
音更こどもクリニック ☎ 0155-32-2155 (予約不要)	月・火・木・金曜日	9:00～11:00・14:30～17:00	各医療機関
	水・土曜日	9:00～12:00	
	第2・3火曜日の午後休診		
帯広徳洲会病院 ☎ 0155-32-3030★	月～金曜日	14:00～16:00	
	土曜日	8:50～11:00	
豊川小児科内科医院 ☎ 0155-32-2310★	月・火・木・金	14:00～15:00	
	都合のつかない方	月～土9:00～11:30 月・火・木・金15:00～17:30	

- ◆持ち物 母子手帳・予診票・子ども医療費受給者証
(予防接種費用は町が全額を負担するため、町民及び本人証明が必要です)。

2 高齢者の肺炎球菌予防接種

肺炎は日本人の死亡原因の第3位で、上士幌町では第2位を占めており、その多くが高齢者です。

肺炎は、主に肺炎球菌という細菌が肺に侵入して炎症を起こす病気で、抵抗力の落ちた高齢者にかかりやすく、重症化しやすく死亡に至る病気です。

このため、予防接種法による予防接種が始まり、**町は接種費用8,000円のうち、7,000円を助成**して予防に力を入れます。



対象

<ご注意>過去に同じ予防接種を受けた方は対象になりませんのでご注意ください。

①65歳以上の5歳刻み年齢の方、100歳以上の方(平成27年4月1時点の年齢です)

65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ	90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ	95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ	100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ	101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれの方
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ		

②60歳以上64歳で、

心臓、腎臓、呼吸器疾患及びびヒト免疫不全ウイルス感染症により、日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方

③上記の年齢の方で、町外医療機関及び介護保険施設等に入院、入所中の方も含みます。

内容

- (1)目的 高齢者の肺炎の発生、重症化及びまん延を予防します。
- (2)効果 93種類の常在する肺炎球菌のうち、肺炎を引き起こす頻度が最も高い23種類の肺炎球菌に対する抵抗力をつけることで肺炎を予防し、重症化や死亡を防ぐ効果があります。
- (3)接種場所 **上士幌クリニック・はげあん診療所(町内の医療機関に限ります)。**
- (4)実施方法 接種希望日の1週間前までに電話または直接、希望する町内医療機関にご予約ください。町外医療機関及び介護保険施設等に入院、入所中の方は、健康増進担当までご相談ください。
- (5)接種方法 予防接種予診票に記載します(医療機関から渡されます)。診察を受けます。
1回(0.5ml)を皮下または筋肉内に注射します。
※副反応として接種部位の発赤腫脹等があります)
- (6)持ち物 接種費用1,000円。健康保険証(本人確認のため)
生活保護世帯の方は無料です。保護決定通知書をご持参ください。

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

■ 献血にご協力ください

◆日時・場所 10月7日(火)

◇上士幌町役場前

10時～11時30分 / 13時～14時30分

◇電源開発上士幌電力所前

15時～16時

◆対象 16歳～69歳の方

(65歳以上は献血経験者の方)

※お問い合わせは、健康増進担当(弦巻)まで



心の健康づくり支援事業研修案内

上士幌町自殺予防ゲートキーパー研修 (基礎・確認編)

～上士幌町の自殺を予防するために一人ひとりができること～

自殺は本町にも起こっていることです。

しかし、一人ひとりがほんの少しずつ、自殺に関する正しい情報を持ち、見守る方法を知っているだけで、自殺は予防できるものなのです。

今年で本研修は3年目となります。正しい情報、見守り方を学習しておくことは、心の悩みを抱える人が増えている今、きっとどこかで、みなさんのお役に立つはずです。

初めて受講する方は、わかりやすい基礎研修として、これまで受講した方は確認研修として受講できますので、多数の参加をお待ちしております。

❖日時 **11月6日(木)** 18:30～20:30
(受付18:00～)

❖場所 **ふれあいプラザ・研修室**

◆対象 一般町民

☞初めて受講される方、これまでに受講経験がある方どちらでも可能です

◆内容

○精神科医師による自殺に関する講義(自殺に関連する病気・心理状態など)

○相談のポイントや相談された場合の対応方法について など

◆申込期限 10月30日(木)

◆定員 40名程度

※託児あります。必ずお申し込みください。

◇実施主体 町保健福祉課

◇共催 道立精神保健福祉センター、帯広保健所



※お問い合わせは、健康増進担当まで

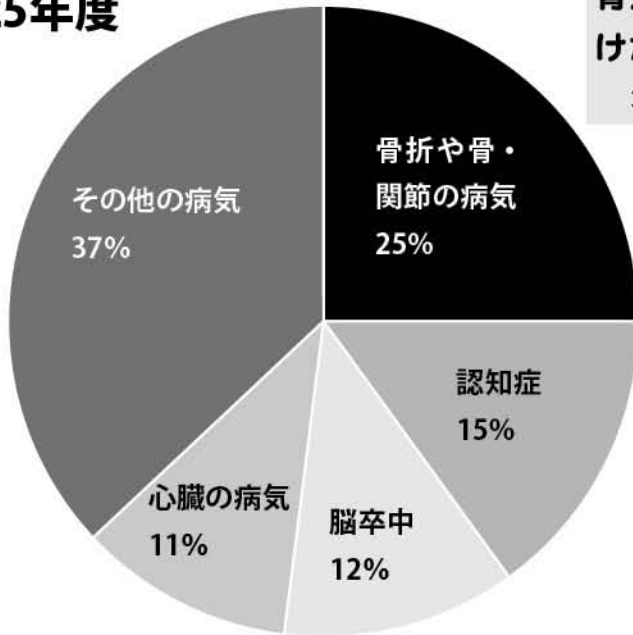
元気はっらっ筋力アッっ教室

参加者募集中!

ご存知でしたか?

要介護認定を受けるきっかけになった原因(上士幌町)

■平成25年度



骨折や関節の病気で認定を受けた人が全体の1/4

原因の第1位です!

足腰の痛みや不安から運動を控える方もいますが、適切な運動で痛みを和らげたり転びにくい身体づくりができます!

- ◆参加対象 おおむね65歳以上の方
- ◆開催期間 平成26年11月～3月末までの毎週水曜日 13:30～15:00頃まで
- ◆会場 ふれあいプラザ
- ◆内容 柔道整復師とともに足腰を中心とした筋肉や関節をきたえ、転びにくい身体づくりを行います。

▶ご希望のある方には教室への送迎がありますので、ご相談ください。

年をとっても今より元気に!
教室で仲間と一緒に取り組んでみませんか?



※お問い合わせ・お申し込み先
上士幌町地域包括支援センター
担当保健師:佐藤・山口・牧野