

PICK UP 水痘と高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

水痘(みずぼうし)

しゃみなどで飛び散った水痘ウイルスを含む飛沫を吸い込んだり、ウイルスがついた手を介したりして感染します。発熱とともに全身に水疱(水ぶくれ)ができ、回復後もウイルスが長く体内にとどまり、免疫機能が低下すると「带状疱疹」となって現れます。

特に乳幼児期は重症化する恐れがあることから、保育園などの集団生活が始まる前に接種することが大切です。



対象年齢・接種方法 ※既に水痘にかかった人は対象外です。

対象年齢	接種歴のない人	1回接種済みの人	2回接種済みの人
1歳～2歳9か月に至るまで	2回接種 (2回目は3歳に至るまでに)	1回接種 (3歳に至るまでに)	対象外
2歳9か月～3歳の誕生日前日まで	1回接種 (間隔不足になり2回目は不可)	1回接種	対象外
3歳～5歳の誕生日前日まで	1回接種	対象外	対象外

副主幹 竹迫由美

対象年齢・接種方法

定期接種

①平成26年度に以下に該当する人が1回接種
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上

②60歳～65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が障がいがまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級を持っている人が1回接種
※過去に接種したことがある人は対象外です。

任意接種

定期接種の対象者を除く、接種日に65歳以上の人
※過去5年以内に接種したことがある人は対象外です。5年以内に再び接種すると、接種した部分が赤くなったり腫れたりする副反応が強く出る恐れがあるため接種できません。

【平成26年度】

※10月から定期予防接種になります。

水痘		高齢者肺炎球菌
期 間	10月1日～平成27年3月31日	
場 所	個別医療機関	
料 金	無 料	定期接種の場合の自己負担額は2,000円(対象者のうち生活保護受給者は、生活保護受給者証を医療機関で提示すると無料になります)、任意接種の場合の自己負担額は医療機関によって異なります。(接種費用から市の助成額3,000円を差し引いた額を医療機関の窓口で支払います)
持参するもの	親子(母子)健康手帳	年齢が確認できる保険証など、健康手帳(持っている人)
申 込 み	医療機関に予約(医療機関にはポスターを掲示)	

[問]健康支援課 ☎29-5286

高齢者肺炎球菌
肺炎の原因菌はさまざま、種類がありますが、「肺炎球菌」を吸い込んで感染することで肺炎が炎症を起こします。風邪や他の病気などで抵抗力が弱くなっている場合や、高齢者は重症化する恐れがあります。



ワクチンを接種していれば肺炎にかかっても軽い症状で済むことが期待されます



主幹 猪股知沙佳

ヘルシークッキング教室 (秋冬メニュー)

バランスの良い食事についての講話と調理実習を行います。健康が気になる人、料理に自信がない人、どなたでも参加できます。

- 日 時 / ①11月7日(金) 10時～12時30分(受け付け 9時45分～10時) ②11月29日(土) 10時～12時30分(受け付け 9時45分～10時)
- 場 所 / ①佐土原保健センター ②市保健所・中央保健センター
- 対 象 / 市内在住で20歳以上の人、30人
- 料 金 / 500円 ■持参するもの / 筆記用具、エプロン、三角巾
- 申し込み / 電話で、①は10月24日(金)、②は11月14日(金)までに地域保健課へ
- [問]地域保健課 ☎29-4102

こころのサポーター養成講座

悩んでいる人や話をしたくてもできない人の心に寄り添いながら、話を聴くことのできる技法を習得し、必要な時に専門の相談機関につなぐことのできる人材を養成する講座です。



- 日 時 / 【1日目】11月13日(木) 13時～16時30分 【2日目】11月28日(金) 9時～16時
- 場 所 / 市保健所・中央保健センター1階研修室A
- 対 象・定員 / 市内在住の人、30人
- 料 金 / 無料 ■持参するもの / 筆記用具
- 申し込み / 電話で、氏名・住所・電話番号を10月22日(水)までに健康支援課へ。多いときは抽選。
- ※原則として、2日間とも参加できる人で、過去にこの講座を受講していない人。
- [問]健康支援課 ☎29-5286

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。治療は実施しません。

- 日 時 / 11月10日・17日(月)、21日(金) 9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場 所 / 市保健所・中央保健センター3階 第2歯科保健室
- 対 象 / 市内在住の人
- 持参するもの / 歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み / 電話で前日までに健康支援課へ
- [問]健康支援課 ☎29-5286

高齢者などのインフルエンザ予防接種

高齢者などのインフルエンザ予防接種費用に一部補助があります。



- ①65歳以上の人
- ②60歳～65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が障がいがまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級を持っている人
- 期 間 / 10月1日～12月31日
- 場 所 / 個別医療機関
- 対 象 / 接種日に対象年齢である市民
- 料 金 / 自己負担額1,200円(対象者のうち生活保護受給者は、生活保護受給者証を医療機関で提示すると無料になります)
- 持参するもの / 年齢が確認できる保険証など、(あれば)健康手帳
- 申し込み / 医療機関に予約(医療機関にはポスターを掲示)
- ※高齢者肺炎球菌予防接種との接種間隔は(どちらが先でも)1週間以上必要です。また、同時接種もできますのでかかりつけ医に相談してください。
- [問]健康支援課 ☎29-5286

後期高齢者医療制度への加入案内

一定の障がいがある65歳から74歳の人、宮崎県後期高齢者医療広域連合に対し認定申請を行い、認定を受けることにより、後期高齢者医療制度に加入することができます。障がいの程度によっては認定が受けられない場合もありますので注意してください。



- 対 象 / 次のいずれかに該当する65歳から74歳の人。
身体障がい者手帳【1～3級および4級の一部(手帳の等級が併給の場合は該当しない場合があります)】、
精神障がい保健福祉手帳【1・2級】、療育手帳Aのいずれかを持つ人。
障がい年金【1・2級】を受給されている人。
- 持参するもの / 障がいの程度を証明する手帳など(身体障がい者手帳・精神障がい者保健福祉手帳・療育手帳・年金証書のいずれか)および健康保険被保険者証。
- ※代理人が申請する場合には、上記の他に代理人の身分証明書(公的機関が発行した顔写真付きのもの)が必要です。
- 申し込み / 国保年金課(市役所第二庁舎1階)または各総合支所市民福祉課(清武総合支所は市民生活課)の窓口で申請できます。
- [問] 国保年金課 ☎21-1745

将来の備えで安心を!相談料無料だから♡ **保険のココリンク** 広告

お気軽にいらしてください!

宮崎駅前店 市外高番 0985の1

特定保険会社にかたよる事無く、生命保険、損害保険の中から『ご予算』『ライフスタイル』『将来設計』『ご自身のコンディション』など、お客様のご希望のもとに、最適なプランを心を込めてご提供します!

●詳しい内容はホームページに!ぜひご覧ください。
http://ameblo.jp/coco0031

●宮崎市宮崎駅東3丁目5-8 保険のココリンク宮崎駅前店 ※駐車場5台完備

火災保険 地震保険も お任せください!

小さなお子様連れの方も大歓迎! 店内に「キッズコーナー」完備だからお気兼ねなく!

店長 久木野洋子

2003 OPUS 宮崎店 宮崎駅前店 宮崎駅前店 宮崎駅前店

宮崎駅前店 宮崎駅前店

相談窓口

こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
人間関係	自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00～23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】11/5(水)14:00～16:00 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830

【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)
[問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。