

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種期限がせまっています！

平成28年
3月31日
まで

肺炎球菌ワクチンとは

高齢者の肺炎を起こす原因として最も多いのが「肺炎球菌」という感染症です。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌の約80%に効果があるとされています。予防接種の期限は**平成28年3月31日**までです。接種を希望される方は早めに接種をお願いします。

対象者（平成27年度）

- ①65歳になる方（昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方）
- ②70歳になる方（昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方）
- ③71歳以上の方
- ④60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能に、日常生活活動が極度に制限される程度の障害のある方やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活活動がほとんど不可能な程度の障害のある方（身体障害者手帳1級程度の方になります）

※上記の対象者になる方でも、これまでに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある方（自費で接種を受けた分も含みます）は、予防接種の対象となりません。

※対象者の③、④に該当し接種を希望される方は、健康推進課までお問い合わせください。

自己負担額

2,000円
※生活保護受給の方は自己負担額が免除となります。予防接種を受けるときは被保護証明書を、医療機関へ提示してください。

実施医療機関

西原町指定医療機関での接種となります。指定医療機関については、個別の通知でお知らせします。指定医療機関以外で接種を受けた場合は全額自己負担となります。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

予防接種を受けるときは、西原町発行の予診票が必要です。お持ちでない方は健康推進課までお問い合わせください。



寒い季節には… 免疫力UP！で健康な体を手に入れよう！

寒さのピークを迎える2月、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。この時期は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症にかかりやすい季節。健康で充実した日々を過ごすためにも免疫力をUPしていきましょう。

免疫力って何？

わたしたちの血液中には「白血球」という免疫細胞があります。この白血球は、体の外から侵入してきたウイルスや細菌、また体の中で発生したガン細胞などと戦い、体を守ってくれる働きがあります。この戦う力が『免疫力』です。しかし免疫力は、15歳から20歳をピークにどんどん低下します。免疫力が低下した状態が続くと、病原菌から体を守れなくなり、わたしたちはすぐに病気にかかってしまいます。

免疫力UPの秘訣

免疫力を高めるためには日ごろの生活習慣が大切です。下記の内容を参考にできることから始めてみませんか。

①バランスの良い食事を心がけましょう

食事は免疫力に大きく左右します。炭水化物、脂質、タンパク質だけでなく、不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。

②体を温めましょう

体の平均体温が1度上がると免疫力は60%も上がります。

③生活の中に『笑い』を取り入れましょう

“笑う”ことを意識すると、免疫細胞が活性化します。意識して笑うようにしましょう。また口角を上げるという行為だけでも、脳は“楽しい”と認識するので、結果として心と体にいい影響を与えてくれます。

④十分な睡眠をとしましょう

睡眠不足は免疫力を大きく低下させます。睡眠はしっかりととりましょう。

免疫力UP！おすすめ食材

食物繊維や
ビタミンを含む食材
ホウレン草 モロヘイヤ
かぼちゃ ブロッコリー
人参 など

体を温める食材

ねぎ しょうが
にんにく など



支えるあなたを支えたい 高齢者家族介護者のつどい **無料**

西原町では、家族を介護する方が安心して悩み相談や情報交換ができるよう『高齢者家族介護者のつどい』を実施しています。認知症等高齢者を介護している方であればどなたでも参加できます。お気軽にお申し込みください。男性の参加もお待ちしています。

日時 2月19日(金) 13:30～15:30

場所 西原町社会福祉センター

前回参加者の声

- ・悩みを話せる場所があってよかった。
- ・自分の話を聞いてもらえてよかった。
- ・いろいろな人の話を聞き、悩んでいるのが自分だけではないと思えた。

お問い合わせ 高齢者家族介護者のつどい準備委員会
(事務局) 西原町地域包括支援センター ☎882-0117



特定健診受診率 中間発表！

40歳以上西原町国保加入者のみなさん、特定健診はもう受診しましたか。受診期限はあと**2か月**です。

12月末時点の32行政区ごと受診率について、上位と下位の5つを発表します。

受診率上位 5自治会

1位	桃原	47.7%
2位	幸地ハイツ	40.5%
3位	小波津団地	38.6%
4位	西原ハイツ	38.1%
5位	津花波	36.4%

受診率下位 5自治会

28位	棚原	23.9%
29位	県営内間団地	22.0%
30位	千原	20.3%
31位	掛保久	19.7%
32位	県営幸地高層住宅	12.5%

職場健診を受けている方は、特定健診と同じ健診内容であれば、特定健診を受診したとみなすことができます。健診結果の写しを、健康推進課へご提出くださいますようお願いいたします。通院中の方は、通院している医療機関で特定健診を受けることができる可能性があります。かかりつけ医にご相談ください。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791