



保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112) ▶母子健康支援センターはつらつ(☎63・5121)
▶**新**地域振興課(☎75・3110) ▶**旧**地域振興課(☎72・6336) ▶**旧**地域振興課(☎322・3496)

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えた対策を!

新型コロナは、これまでの3年間、年末年始に流行しています。また、今冬は、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されます。9月20日から重症化しやすい高齢者や基礎疾患を有する方をはじめ、初回接種を完了し、希望される全ての方を対象に新型コロナワクチン秋開始接種を市内医療機関で実施しています。ワクチン接種や基本的な感染症対策を行い感染症予防に努めましょう。

▶**新型コロナワクチンコールセンター**(☎63・2266)

日々の健康管理で肺炎を予防しましょう!

肺炎はたつの市の死因第5位となっており、肺炎による死亡者の多くが65歳以上の方です。肺炎は特に高齢者のほか、糖尿病や呼吸器、心臓等に持病があると発症しやすくなります。これらの要因がある場合は、発症すると重症化しやすく、命に係わる状態になることもあります。

肺炎と風邪は違います!

	肺炎	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい咳 ・胸の痛み ・黄色や緑色の痰 ・息切れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・咳 ・のどの痛み ・白っぽい痰 ・鼻水
発熱	38度以上	~38度程度

高齢者の肺炎では、発熱や咳、痰等の症状があまり見られず、肺炎と気づかないうちに重症化する危険性があります。

日常の感染予防としてできること

- 大切なのは、肺炎の原因となる細菌やウイルスが、からだに入り込まないようにすることです。
- うがい、手洗い、必要に応じてマスクを着用する。
- 歯磨きなどで口の中を清潔にする。
- 誤嚥(飲み込む運動がうまくいなくなることで、飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと)を防ぐために、顎を引いてゆっくりよく噛み少しずつ食べる、食後はしばらく座る等を心掛ける。
- からだの免疫力を高める。(規則正しい生活をする、持病の治療をする、禁煙をする等)
- 予防接種を受ける。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎等の感染症を予防し、重症化を防ぎます。※予防接種はすべての肺炎を防ぐものではありません。

高齢者肺炎球菌予防接種の助成があります

対象者

- 65歳以上の方(令和6年3月31日現在)
- 接種日において60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種されたことがない方)

助成後の個人負担金 4,000円

※生活保護受給者は無料(事務連絡票が必要です)

申請方法 健康課、各総合支所地域振興課(要予約)で申請してください。



11月~2月がピークです! ノロウイルス食中毒

冬場は「ウイルス性食中毒」が多く発生します。代表的なものがノロウイルスで、感染力が非常に強く、ごく少量でも発症することがあります。

感染経路は、加熱不十分な牡蠣、アサリなどの二枚貝や、人や食器などを介して広がります。潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1~2日続いた後治癒し、後遺症はありません。

●ノロウイルス食中毒を予防するために...

帰宅後、調理前後、食事前、トイレの後などこまめにせっけんを使い丁寧な手洗い、調理の時は、生食用以外は中心部を85~90℃で90秒以上加熱をしましょう。調理器具類は家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。また、体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動、栄養や睡眠を十分とり、体調を整えることも大切です。



教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

受講料 500円 **申込先** 健康課(はつらつセンター内)、**新**地域振興課、**旧**地域振興課

利用者の声

「自主トレーニングを利用することで身体が軽くなりました」等、多数の良いご意見を頂いております。

日時	場所
11/29(水) 13:45~16:15	御津やすらぎ福祉会館
12/13(水) 9:15~11:45	新宮総合支所
12/25(月) 13:15~15:45	はつらつセンター

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能) **電子申請で申し込みできます**

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等

申込先 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
11/22(水)	10:00~11:30(受付9:45~)	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等)
12/20(水)	はつらつセンター	●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー



国民年金

11月30日(いいみらい)は「年金の日」

~ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか~

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)



▶姫路年金事務所(☎079・224・6382)

▶国保医療年金課(☎64・3240)

▶**新**地域振興課(☎75・0253)

▶**旧**地域振興課(☎72・2523)

▶**旧**地域振興課(☎322・1451)

10月分 国民年金保険料

▶口座振替日 11月30日(木)
定額 1ヵ月 16,520円
付加つき 16,920円

現金納付の方、スマホ決済の方も忘れなく、11月30日(木)までに納めてください。



学都たつのの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

たつの市中学校文化部による芸術文化発表会を初開催!

(8月20日(日) 赤とんぼ文化ホール)

コロナ禍において、十分な活動ができなかった中学校文化部の生徒らが、日頃の活動の成果を市民の皆さんに披露できるように、「たつの未来基金」を活用し、芸術文化発表会を開催しました。



展示発表では、美術部、家庭科部、文化部が、日頃の活動で作成した力のこもった作品を展示しました。ロビーには、お茶席を設け、御津中学校の茶道部がお点前を披露しました。



ステージ発表では、ギター・マンドリン部と吹奏楽部が、楽しく素敵なサウンドやパフォーマンスを披露し、会場は笑顔であふれました。また、地元の音楽家が所属する『さくら木管五重奏』の皆さんに、花を添えていただき、最後は、会場全体で赤とんぼを歌いました。

参加した中学生からは、「たくさんの人の前で発表できる機会をいただき、とても楽しかったです」「学校以外の人に見てもらえる機会がないのでうれしかったです」「他の学校みたいに作品を作ってみようと思いました」、また、来場いただいた方からは、「先生も生徒も一緒に楽しんでいる姿が伝わりました」「中学生の活動を身近に見られてとても元氣になりました」などの感想をいただきました。

▶学校教育課(☎64・3179)

