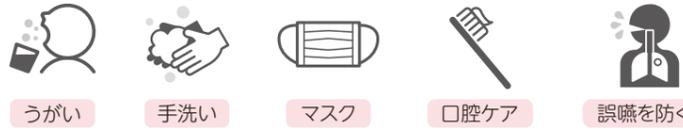


肺炎は、たつの市における死因の第4位 始めよう、続けよう肺炎の予防!

肺炎による死亡者の95%以上が65歳以上の方です。肺炎にならないために予防の一環としてできることがあります。

日常の感染予防としてできること



からだの免疫力を高めること



予防接種を受けること

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう



対象者 ・65歳以上の方(令和4年3月31日現在)
・60歳以上65歳未満(令和4年3月31日現在)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
※注意 市の助成の有無に関係なく、過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことのない方に限ります。

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。地域福祉課又は各総合支所地域振興課にお越しください)

接種手続き 健康課(はつらつセンター)、各総合支所地域振興課窓口(要予約)で申請してください。

高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう

実施期間 10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

対象者 ・65歳以上の方(接種日現在)
・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

個人負担金 1,500円(1回限り)
※生活保護受給者は無料
(事務連絡票が必要です。地域福祉課又は各総合支所地域振興課にお越しください)

接種手続き たつの市・太子町・姫路市・相生市・宍粟市・赤穂郡・佐用郡医師会のインフルエンザ予防接種実施医療機関に直接予約し、健康保険証と予防接種手帳又は健康手帳を持参し接種してください。
上記市町以外での接種を希望される方は、健康課(はつらつセンター)、各総合支所地域振興課窓口(要予約)で事前に申請してください。



▶健康課(☎63・2112)、🌐地域振興課(☎75・3110)、🌐地域振興課(☎72・6336)、🌐地域振興課(☎322・3496)



保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶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) ▶🌐地域振興課(☎72・6336)
- ▶🌐地域振興課(☎322・3496)

9月は『健康増進普及月間』です ～健康な身体づくりは生活習慣から～

長引くコロナ禍で、外出自粛により運動時間や動く機会が少なくなる、食事時間や内容に偏りを感じる方があるかもしれません。
この機会に、生活習慣を見直し、健康な身体づくりに取り組んでみましょう。

①まずは自分の身体を知ろう

健康管理の第一歩!体温、血圧、体重測定など家庭でできることから始めましょう。
そして、年に1度健診を受診し、自分の健康状態を知ることが大切です。

②生活リズムを整えよう

在宅勤務や不要不急の外出を避けていると、生活リズムが崩れやすく、活動量も減りがちです。自分自身の生活を振り返り、まずは『早寝・早起き・規則的な食事・今よりも多く動く』ことを意識しましょう。

③栄養のバランスを整えよう

健康な身体づくりの基本となるのは、毎回の食事に主食・主菜・副菜が揃うことが大切です。
3つのポイントで確認してみましょう。

ポイント1 **主食** ごはん(1食茶碗1杯)を中心とするようにしましょう。

ポイント2 **主菜** 肉(脂肪の少ない部分を選ぶ)魚(旬の魚)、豆・豆製品(豆腐や大豆など)、卵(1日1個)を揃えるようにし、素材の味を生かして味付けしましょう。また牛乳(1日コップ1杯)もとりましょう。

ポイント3 **副菜** 野菜(緑黄色野菜は片手1杯、淡色野菜は両手1杯)、芋(100g)を目安に取りましょう。もし、下ごしらえや調理が億劫なときには、冷凍野菜やトマトなど洗って切るだけのものも取り入れましょう。



健康相談

子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

とき 平日(月～金)9:00～17:00

ところ 健康課

播磨姫路小児救急電話相談

電話番号 079・292・4874

相談時間 毎夜間 20:00～24:00
休日昼間 9:00～18:00
(日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)

新型コロナワクチンを受けた後も 感染予防対策の継続をお願いします。

ワクチンを受けた方は新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだ十分にはわかっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、ともに社会生活を営んでいくことになります。

このため、皆様に感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。



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可能な日には自由に利用できます。



「糖尿病ですが、7kg減量でき検査数値も安定しています」等、良いご感想をいただいております。

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、🌐地域振興課

日時	場所
10/ 1(金) 9:15～11:45	新宮総合支所
10/ 4(月) 9:15～11:45	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)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等、マスク
保健師、管理栄養士、助産師がお待ちしております。

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
9/22(水) 10/20(水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●三二講座 (出産準備・呼吸法等) ●フリートーク ●気軽に相談コーナー