

高齢者肺炎球菌予防接種に助成しています

町では、高齢者肺炎球菌予防接種に助成を行っています。

今年度は、2016年3月31日までに「65歳」「70歳」「75歳」「80歳」「85歳」「90歳」「95歳」「100歳以上」になる方が、助成の対象です。今年度、対象となった方は、今後、助成の対象となることはありませんので、予防接種を希望される方は、ぜひ、この機会に受けましょう。

▶助成対象者

対象年齢(年度年齢)	生年月日など
60～64歳	1951(昭和26)年4月2日～1956(昭和31)年4月1日に生まれた方で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障がいがある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり厚生労働省省令に定められた方。
65歳	1950(昭和25)年4月2日～1951(昭和26)年4月1日に生まれた方
70歳	1945(昭和20)年4月2日～1946(昭和21)年4月1日に生まれた方
75歳	1940(昭和15)年4月2日～1941(昭和16)年4月1日に生まれた方
80歳	1935(昭和10)年4月2日～1936(昭和11)年4月1日に生まれた方
85歳	1930(昭和5)年4月2日～1931(昭和6)年4月1日に生まれた方
90歳	1925(大正14)年4月2日～1926(大正15)年4月1日に生まれた方
95歳	1920(大正9)年4月2日～1921(大正10)年4月1日に生まれた方
100歳以上の方	1916(大正5)年4月1日以前に生まれた方

▶助成回数／生涯1回のみ助成(※過去に1回でも自費で接種している方は、対象になりません)

▶実施医療機関／摩周厚生病院・布施医院・弟子屈クリニック・美里クリニック・川湯の森病院

▶自己負担額(右記以外は町が負担します)／70歳以下の方 2,000円・75歳以上の方 1,000円

▶予防接種の受け方／役場に助成の申し込みをした後で、各医療機関に予防接種の予約をしてください。

▶申し込み締め切り／**3月18日(金)**(医療機関への予約が必要ですので、助成は早めに申し込みください)

問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

エキノコックス症に注意！

エキノコックス症は「エキノコックス」という寄生虫が、主に肝臓に寄生して起こる病気です。エキノコックスは通常、自然界ではキツネとネズミに寄生することが多いのですが、エキノコックスの卵が何かの機会に人間の口に入ってしまった場合、感染することがあります。

エキノコックス症の感染率は、他の病気に比べてとても低いです。感染してもすぐに自覚症状はなく、数年から10数年の潜伏期間があります。感染後、肝臓の中で大きなしこりになると、次のような症状が現れます。

- 疲れやすい
- 腹部の不快感、鈍痛
- 発熱
- 黄だん

予防するため

- 外から帰ったら必ず手を洗う。
- 野生の果物、山菜などは、よく洗うか十分に加熱する。
(エキノコックスの卵は低温には強いのですが、熱には弱く、煮沸すると卵を殺せます)
- 小川の生水などは飲まない。
- キツネの餌になる残飯や生ごみを放置しない。
- 犬の放し飼いは絶対にしない。
- キツネに餌付けしたり、手で触ることは絶対にしない。

5年に一度は検診を

エキノコックス症を早期発見するために、5年に一度、検診を受けることが大切です。

エキノコックス症検診は毎年、町の総合健診(春と秋)で実施しています。内容は血液検査で、対象は小学校3年生以上の町民の方です。(総合健診の詳細については、8～9ページをご覧ください)

問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

インフルエンザが流行しています！

インフルエンザとは

- 感染力が非常に強く、毎年10人に1人がかかるといわれています。
- 比較的、急速に38℃以上の発熱があり、咳や喉の痛み、全身の倦怠感(だるさ)を伴う場合には、インフルエンザに感染している可能性があります。予防接種をしていても感染することもあります。症状が軽く出る場合が多いです。
- 感染した可能性がある場合には内科、小児の場合は小児科を受診しましょう。受診の際は、周りの人にうつさないよう、マスクをしていきましょう。

インフルエンザにかからないようにするには

- ① 帰宅時には手洗い・うがいをする。
- ② アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ③ 外出時、周りにインフルエンザにかかった人がいる場合にはマスクを着用する。
- ④ 栄養や睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも発症を防ぐ効果があります。
- ⑤ 予防接種を定期的に行う。
※ 町内の医療機関で予防接種を実施していますので、お問い合わせください。
医療機関によってはワクチンの在庫がない場合があります。
※ 効果が持続する期間は一般的には5カ月程度といわれています。
流行するウイルスも変わるので、定期的に予防接種を行うことが望ましいです。

問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

役場や町の各施設では

役場や町の各施設では、風邪症状のある職員は「マスクを着用」するようにしています。接客時などにご迷惑をおかけしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

問い合わせ先／役場総務課総務係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 2 (課直通)

メンタルヘルス講演会を開催します

メンタルヘルス(こころの健康)を保つことは、私たちが自分らしく楽しく過ごすために、とても大事なことです。皆さんは普段の生活の中で、精神的に疲れることはありませんか。もしかしたらそれは、自分で自分自身を疲れさせているのかもしれない。

メンタルヘルス講演会では、自分自身で「精神的な疲れ」をコントロールする方法をお知らせします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

▶日時／3月5日(土) 14時～15時30分

※ 荒天により、3月19日(土)に延期する場合があります。

詳しくは、町公式ウェブサイト(<http://www.town.teshikaga.hokkaido.jp>)を、ご参照ください。

▶場所／町公民館 2階 講堂

▶内容／演題 こころの健康のセルフマネジメント(仮)

講師 北海道教育大学釧路校 教授 安川 禎亮 氏

▶入場料／無料

▶申し込み／不要(直接、会場にお越しください)

※ その他／託児を行います。ご希望の方は、ご連絡ください。

問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)