

成人用肺炎球菌予防接種は、お済ですか？

定期予防接種対象者の成人用肺炎球菌予防接種費用の一部助成を行います。
今年度の対象者には令和5年6月に個人通知をしています。

● 令和5年度対象者

次の表に該当し、過去に成人用肺炎球菌予防接種を一度も受けたことがなく、接種を希望する人。
ただし、公費・自費にかかわらず接種歴のある人は、次の表に該当し、町からの通知が届いていても対象外となります。

年齢	対象生年月日
65歳	昭和33年4月2日生 ～ 昭和34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日生 ～ 昭和29年4月1日生
75歳	昭和23年4月2日生 ～ 昭和24年4月1日生
80歳	昭和18年4月2日生 ～ 昭和19年4月1日生
85歳	昭和13年4月2日生 ～ 昭和14年4月1日生
90歳	昭和 8年4月2日生 ～ 昭和 9年4月1日生
95歳	昭和 3年4月2日生 ～ 昭和 4年4月1日生
100歳	大正12年4月2日生 ～ 大正13年4月1日生

● 実施期間：令和6年3月30日まで（ただし、診療時間内に限ります）

● 自己負担金：2,000円



ワクチン接種

※このワクチンは、1回の接種で肺炎球菌の23種類の型に対して免疫をつけることができます。現在90種類以上の肺炎球菌の型が報告されています。「肺炎球菌ワクチンを接種すれば肺炎にかからない」ということではありませんが、この23種類の型で成人の肺炎球菌による感染症の80%が予防可能とされています。

● 実施医療機関：町が委託している医療機関

田尻医院	53-0016	さかき診療所	53-1125
田辺クリニック	53-8211	和水町立病院	86-3105
		石崎医院	0944-58-0117

※成人用肺炎球菌予診票は、委託医療機関および健康推進課に準備しています。

※委託医療機関以外での接種を希望する場合は、予防接種依頼書等が必要です。事前に健康推進課(53-3298)にご連絡ください。

健康情報 ～ 血糖値の上昇しない食べ方⑥ ～

Q.血糖値の上昇を防ぐための食事について、すぐに実施できることを教えてください。

- **朝食はしっかり、夕食は軽めに**
〔朝食は1日のエネルギー源。夕食後にエネルギーはあまり使いません。〕
- **食物繊維を多めにとる** ※こんにゃく、切り干し大根、海藻、きのこ
〔食物繊維は食後の血糖値上昇を抑えます。〕
- **炭水化物は少なめにする**
〔炭水化物は血糖値を直接的に上げます。〕
※代わりに植物性蛋白(大豆製品)や野菜などを摂取
- **食酢を有効活用**(かけたり、和えたり)
〔食後の血糖値上昇を抑えます。〕
- **食べる順番を意識**
〔食物繊維を多く含む野菜を最初に。〕
- **食べる速さを意識**
〔ゆっくり食べることで血糖値の急上昇を抑えます。〕
- **コーヒーや紅茶などのカフェインは食後に取る**
〔空腹で飲むと交感神経を刺激し、血糖値が上がります。〕

一口30回噛んで食べる
箸置きを使う
食事時間は1日20分以上かけて

特に朝食後が
おすすめです

<熊本県保険者協議会提供資料より>

母子健康手帳交付(予約制)

毎月2回、役場健康推進課で母子健康手帳を交付しています。待ち時間を省き、スムーズな交付を行うために、事前の予約(☎53-3298)をお願いします。

また、安心・安全な出産を迎えられるよう、交付時には妊娠中の健康や母子保健サービス、出産応援ギフトなどについても説明しています。

- 交付日
 - ・2月 8日(木)、22日(木) ①10時 ②11時
 - ・3月14日(木)、28日(木) ①10時 ②11時
 - ※30分～40分程度

- 持ち物
 - ・妊娠届
 - ・マイナンバーカード、または通知カード
 - ・印鑑
 - ・妊婦の口座番号が分かるもの(通帳など)…出産応援ギフトのため



問 健康推進課 保健予防係 ☎53-3298