

# 令和4年度 成人用肺炎球菌予防接種は、 3月31日までです

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。  
なお、対象者には4月に個人通知をしています。

## ● 令和4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方は、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32年4月2日生 ～ 昭和33年4月1日生 |
| 70歳  | 昭和27年4月2日生 ～ 昭和28年4月1日生 |
| 75歳  | 昭和22年4月2日生 ～ 昭和23年4月1日生 |
| 80歳  | 昭和17年4月2日生 ～ 昭和18年4月1日生 |
| 85歳  | 昭和12年4月2日生 ～ 昭和13年4月1日生 |
| 90歳  | 昭和 7年4月2日生 ～ 昭和 8年4月1日生 |
| 95歳  | 昭和 2年4月2日生 ～ 昭和 3年4月1日生 |
| 100歳 | 大正11年4月2日生 ～ 大正12年4月1日生 |

● 実施期間：令和5年3月31日まで（ただし、診療時間内に限る）

● 自己負担金：2,000円

※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%が予防できます。

● 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      |
| 森の里クリニック | 0968-34-2800 | 石崎医院   | 0944-58-0117 |

※成人用肺炎球菌予防接種は、委託医療機関および保健センターに準備しています。

※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。事前に保健センターまでご連絡ください。

問 保健センター ☎53-3298

## がんサロン “なんかん とっぱ会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

- と き 2月26日⑩ 午後1時30分～3時00分
- と ころ 南関町交流センター
- 対象者 現在がん治療中の人およびその家族、がん体験者
- 参加費 無料



問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表：鶴 智二郎

## 健康情報 減塩のコツ8か条～ちょっとの工夫でおいしく健康な食生活を～



### 1日の食塩摂取目標量

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

#### ① 新鮮な食材を用いる

旬のものは味も濃くうま味が多く栄養価もたっぷり。

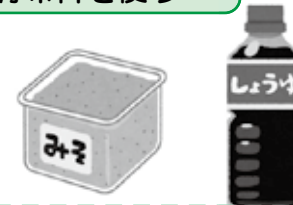


#### ② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する



#### ③ 低塩の調味料を使う

いつもの調味料を減塩のものに変えてみましょう。



#### ④ 具たくさん汁物にしよう



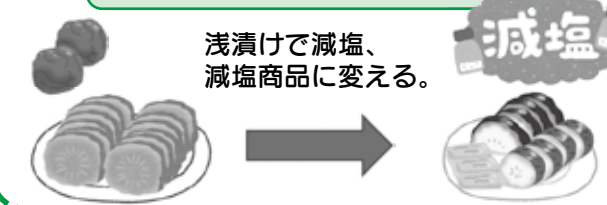
#### ⑤ 弁当や総菜、加工食品を控える

弁当や総菜は味が濃いため、塩分が多く入っているものがあります。加工食品や練り物は塩分を多く使用しています。



#### ⑥ 漬物を控える

浅漬けで減塩、減塩商品に変える。



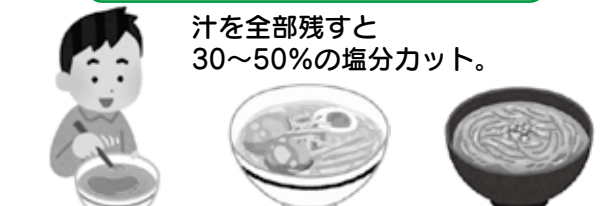
#### ⑦ むやみに調味料を使わない

味をみてから調味料を足す。調味料はかけるのではなく、「つける」。



#### ⑧ めん類の汁は残す

汁を全部残すと30～50%の塩分カット。



問 健康推進課 ☎53-3298

## 母子健康手帳交付(予約制)について

町では、安心・安全な出産を迎えられるよう、母子健康手帳交付時に妊娠中の健康や、母子保健サービス等のご説明をしております。

母子健康手帳交付は、予約制になっておりますので、予約のご連絡をお願いします。

2月の母子手帳交付日は 9日(木)、24日(金)

3月の母子手帳交付日は 9日(木)、23日(木)

交付時間は、10時または11時です。

所要時間は30分～40分くらいです。

○持参するもの

- 妊娠届
- 個人番号カードまたは通知カード(マイナンバー)
- 印鑑

※上の日程でご都合がつかない場合は、保健センター(☎53-3298)までご相談ください。

