

5月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
5月18日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内在住の20歳以上の方	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定 ・血管年齢測定	健康手帳(既にお持ちの方)

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
4～5カ月児健康診査	5月28日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年12月～平成27年1月生	母子健康手帳、役場からの通知一式、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	5月14日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成23年11月生	

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
5月12日(火)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年6月～7月生	母子健康手帳、役場からの通知

パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象・定員	持参するもの
1日目 5月16日(土)	午前9時10分～正午	保健福祉総合センター	パパママになられる方(妊娠16週以降の安定期の方)・15組(申し込み順)	母子健康手帳、筆記用具
2日目 5月22日(金)	午後1時～4時15分			

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
5月11日(月)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

歯科イベント

月日(曜日)	受付時間	場所	備考
5月24日(日)	午前9時～正午	保健福祉総合センター	歯周疾患検診や歯科健康診査、ブラッシング指導、フッ化物塗布などを予定しています。申し込み等の詳細は、本誌5月号に掲載します。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
5月1日、8日、15日、22日、29日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。	上履き(剣道場)、飲み物、タオル
5月7日、21日(第1・3木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場			

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイント

アドバイス

「肺炎」を知って 予防しましょう

健康福祉課保健指導班

◆肺炎とは
肺炎は、病原体(細菌やウイルスなど)を吸い込んで感染し、肺の組織に炎症を起こしてしまふ病気です。病原体によりかかる肺炎もさまざまありますが、細菌が原因の肺炎球菌性肺炎やレジオネラ肺炎、ウイルスが原因のウィルス性肺炎、その他マイコプラズマ肺炎、真菌肺炎、誤嚥性肺炎、間質性肺炎、薬剤性肺炎、アレルギー性

肺炎などがあります。中でも一番多い肺炎が、肺炎球菌性肺炎です。

◆肺炎の主な症状
感染性による肺炎の症状は、発熱、咳、たん、胸痛、息苦しきなど、風邪の症状と似ていますが、症状が長引き風邪の症状よりも重いのが特徴です。しかし、病原体の種類によっては熱や咳などがあまり出ないことがあるため、気づくのに時間がかかり重症化しやすく、入院治療を要することもあります。風邪が長引いたり、高熱や激しい咳の症状が3、4日続いたりする場合は、必ず医療機関を受診してください。

◆肺炎球菌ワクチン予防接種
肺炎球菌ワクチン予防接種を受ける厚生労働省が実施した人口動態調査によると、平成25年度の死亡数・死亡率のうち、肺炎で亡くなる方の多くが65歳以上の高齢者であるという結果が出ています。町では、『予防接種法』の改正に伴い、平成26年10月1日から65歳以上の方を対象に肺炎球菌ワクチン予防接種を実施しています。予防接種ですべての肺炎を防げるわけではありませんが、この機会に検討してみてください。詳しくは、本誌22ページをご覧ください。

◆肺炎を起こしやすい人
乳幼児や高齢者、心臓病、糖尿病

◆感染予防のポイント
・持病のある方は、医師の指示に従って治療・通院する
・外出時はマスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいを
・規則正しくバランスの良い食生活を
・適度な運動をする
・ストレスを溜めずに快眠できるように心掛ける
・口の中を清潔に保つ

肺炎は、病原体等の感染により肺に炎症が起きる病気で、悪性新生物、心疾患に次いで死亡原因の第3位となっています。高齢者が肺炎にかかり急速に症状が進行した場合、抗生物質等の治療では間に合わないことも少なくありません。
肺炎球菌ワクチンは、免疫がつかまで3週間ほどかかります。すべての肺炎球菌を予防することはできませんが、1回の予防接種で5年以上免疫が持続するといわれています。対象となる方は、この機会にぜひ受診してください。

ご利用ください!
高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

表1. 予防接種対象者

区分	年齢	生年月日等
定期予防接種対象者	65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
	70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
	75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
	80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
	85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
	90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生
	95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生
	100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生
	接種日に60歳以上65歳未満の方	心臓・腎臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害手帳1級程度)
	行政措置予防接種対象者	接種日に65歳以上の方

表2. 町内で予防接種が受けられる医療機関

名称	住所	電話番号
五十嵐整形外科医院	大字桜沢1017-5	☎580・1482
市川医院	大字寄居1056	☎581・0535
おぶすま診療所	大字赤浜965-2	☎582・2211
小久保医院	大字用土2176-2	☎584・2030
埼玉よりい病院	大字用土395	☎579・2788
佐伯医院	大字寄居988	☎581・0204
清水医院	大字寄居657	☎581・0051
高間クリニック	大字寄居671-3	☎581・0751
田中医院	大字赤浜1157	☎582・0015
林りくろう診療所	大字用土5402-6	☎584・7545
はらしま医院	大字保田原163-7	☎586・0081
藤野クリニック	大字寄居1153-1	☎581・1035
松本医院	大字寄居886-2	☎581・1106
山田医院	大字寄居953-2	☎581・0066
山田整形外科内科医院	大字桜沢218-5	☎581・6761
用土医院	大字用土2225-4	☎579・1555
寄居本町クリニック	大字寄居808-1	☎580・2550

期間／4月1日(水)～平成28年3月31日(木)
対象／町内在住で過去に一度も肺炎球菌ワクチン予防接種を受けていない方(自費で受けたものも含む)で、表1のいずれかに該当する方
医療機関／町が契約している表2の医療機関で予防接種を受けられます。表2以外の医療機関で受ける場合は、事前に保健福祉総合センターへご相談ください。
持参するもの／高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種依頼書兼予約票、健康保険証、生活保護世帯の方は生活保護受給者証、身体障害者手帳をお持ちの方は手帳

費用／4,000円
※8,000円のうち町が4,000円を負担します(公費負担)。個人負担4,000円を契約医療機関の窓口へお支払いください。生活保護世帯の方のみ全額公費負担となります。ただし、公費負担は1人1回限りとなります。
申し込み／事前に電話で保健福祉総合センターへお申し込みください。高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種依頼書兼予約票を送付します。
その他／長期にわたり療養が必要となる疾患など(重症複合免疫不全症、無ガンマグロブリン血症その他免疫の機能を生じさせる重篤な疾病、白血病、再生不良性貧血、重症筋無力症等)の特別な事情により、接種期間に予防接種を受けられなかった方は、当該事由が消滅してから1年以内であれば定期予防接種として受けることができます。該当すると思われる方は、予防接種を受ける前に保健福祉総合センターへご相談ください。

健康被害救済制度
予防接種後、生活に支障を来すような健康被害が生じた場合に適用される救済制度があります。詳しくは保健福祉総合センターへお問い合わせください。
問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。