

高齢者肺炎球菌ワクチンをもつ受けましたか？

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種について

町では、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の料金を助成しています！

- 対象者…住民登録をしている方で接種日に満70歳以上の方
- 助成額…3千円
- 自己負担額…3千円
- 接種可能医療機関
 - ・町立国保病院、瀬棚診療所、大成診療所
 - ・道南ロイヤル病院

接種の流れ

- ①せたな町健康センターまたは各総合支所地域町民課で、助成券交付申請手続きをします。※印鑑が必要です
- ②助成券を発行します。※その場で発行、または自宅へ郵送します。
- ③病院で予防接種の予約をします。※主治医に接種の相談をしてください。
- ④ワクチンを接種し、会計の際助成券を提出してください。

今月の担当
大成区
新保加奈子
です

死因の第3位は「肺炎」です！

これからの時期、かぜやインフルエンザ、そして肺炎にかかると人が増えてきます。23年度の死亡原因では肺炎が脳血管疾患を抜いて第3位となり、年間約12万人の方が肺炎で亡くなっており、特にその90%以上を高年齢者が占めています。町においても肺炎で亡くなる方が多く、23年度は、死因第4位の脳血管疾患の2倍近くの方が肺炎で亡くなっております。

ワクチンは80%の型に 対し免疫をつけられる！

高齢者がかかる肺炎のうち約半数は肺炎球菌が原因と言われています。その肺炎球菌には80種類以上の型がありますが、肺炎球菌ワクチンを接種しておけば、そのうちで感染する機会が多い23種類（これだけで肺炎球菌による感染症の80%を占める）の型に対して免疫をつけることができます。また、1回の接種で5年程度効果があり、肺炎にかかったとしても重症化を防いでくれます。現在、1回目の接種から5年が経過すれば2回目も接種できるようになります。主治医と相談の上、なるべく早めに接種することをすすめします。



間をおくとインフルエンザ予防接種も！

インフルエンザが流行した時に発生する肺炎では、肺炎球菌が原因の肺炎が多くなるという調査結果があります。そのため、インフルエンザの予防と併せて、肺炎球菌の感染を予防することが大切となります。

町では、インフルエンザ予防接種についても助成を行っています。接種してから効果が出るまでに2週間〜1か月程度かかり、3〜5か月程度効果が持続すると言われています。例年、インフルエンザは12月頃に流行しますが、できるだけ年内には接種するようにしましょう。

また、肺炎球菌ワクチン予防接種とインフルエンザ予防接種は1週間以上間をおくと接種できますので、主治医に相談した上で両方を接種するとより効果的です。

【特定健診伝言板】

「せき」のお話。

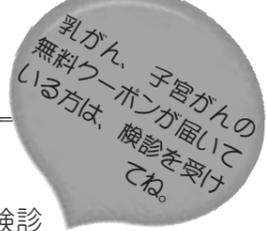
朝晩、寒くなってきました。この季節、油断をすると「かぜ」をひいたりします。そこで今回は、かぜの症状の1つである「せき」についてのお話です。

せきのスイッチ

せきは、肺に侵入する異物を体外に排出する働きがあります。せきは「せきを出すスイッチ」があり、内臓の様々なところにスイッチがあるため、思わぬ原因でせきが起こることがあります。せきの原因は、感染症と感染症以外に大別されます。せきを起こす主な感染症には、かぜのほか「インフルエンザ」「マイコプラズマ肺炎」「結核」などがあり、なかでもマイコプラズマ肺炎はせきが多いことで知られています。感染症以外の病気には「喘息」「慢性閉塞性肺疾患」「肺がん」などです。

薬で止めると肺炎の可能性？

せきが長く疲れて体力を消耗し、「頭痛」「不整脈」「尿失禁」などが起こることもあります。また、仕事や勉強に集中できなかりと、生活の質が低下しがちです。でも、せきが長くからと薬で止めてしまうと、異物を出す働きも止めてしまい、肺炎が起こる可能性もあります。自己判断はせず、きちんと診断を受けるためにも、かかりつけの内科や耳鼻咽喉科に相談しましょう。何よりも、かぜを引かないことが一番です。バランスのとれた食事やしっかりと休養をとるなど、生活習慣を振り返り、強い体を維持してくださいね。体調管理のためにも、是非健診を活用してください。



皆さんこんにちは！チュン介だよ！

各種検診のお知らせだよ。11～12月は、次のとおり各種検診を実施します。各区の保健師まで、ぜひお申込みください。待ってるよ～。

〈乳がん・子宮がんバスター〉
12月3日（月）：札幌がん検診センター／定員：20名（乳・子宮がんとも）
※検診センターでは、オプションで骨粗鬆症検査や内臓脂肪検査などができます。※検診後には、お買い物もできます。

〈子宮がん検診〉
11月25日（日）：瀬棚保健センター／11月26日（月）：大成町民センター

【担当：垣本利子】

【問い合わせ・申し込み先】
 ●北檜山区 健康センター ☎0137・84・5984 ●瀬棚区 瀬棚総合支所 ☎0137・87・3311
 ●大成区 大成総合支所 ☎01398・4・5511

日帰りでもプチ旅行気分が楽しめるクラブサザビリティの宴会。温泉で疲れを流したらビールでシユホッ仲間とワイワイやりませんか？お一人様3,500円（飲み放題付）、希望に応じて各種お料理をご用意いたします。3〜50名様程度まで対応可。今金黒毛和牛付きプランは数量限定につき、お早めご予約を！また、最新通信カラオケも完備されており、お気軽にご利用ください。●お問い合わせ先・お申し込み先/クラブサザビリティ ☎0137・837・111

せたな町北檜山区 宴会プランは『温泉ホテルきたひやま』無料送迎いたします！
露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、圧浴、歩行浴、かぶり湯、湯湯、打瀬浴を備えた本格的スパ・ホテルに入って、農産物や海産物をふんだんに利用した料理で各種宴会を！●宿泊料/洋室シングル1泊1名様7,500円、洋室ツイン1泊2名様7,750円、和室1泊4名様7,500円（入湯税別途。朝・夕2食付）※11月末まで全室1,000円割引キャンペーン実施●お問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

せたな町瀬棚区 公営温泉浴場「やすらぎ館」
弱アルカリ性温泉で、冷感性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所/瀬棚区本町（旧国鉄瀬棚駅跡地）●営業時間/10時〜21時まで ※毎月第1・3月曜日定休●入浴料/大人360円、中人140円、小人70円●お問い合わせ先/やすらぎ館 ☎0137・87・33841

せたな町大成区 秘湯『湯とびあじ別荘』
静かで情緒あふれる「湯の里」として評判のこの温泉。今の時期、露天風呂から見る紅葉が絶景です。冬期間まで期間限定、11月末まで入浴OKです。●場所/せたな町大成区宮野（国道沿い看板あり）●入浴料/無料（お心のある方に清掃協力金として100円頂いています。）●お問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課商工労働観光係 ☎01398・4・5511

『リドル』交流情報館
〜行ってみよう！となりまち〜

長万部町
長万部町ポイントガイド
植木蒼悦記念館
北海道唯一の水墨画家で俳人でもあり、「孤高貧窮の仙人」とも呼ばれた植木蒼悦の作品を展示。独特の河童の絵や、油彩画、句書など、いずれも味わいのあるものはかりで、何度も河童絵の前にたたずむ速来客も多い。（入場は無料）●時間/10時〜18時●場所/字長万部413番地（センター通り）●休館日/月曜日・年末年始●お問い合わせ先/教育委員会事務局 ☎01377・2・2748

八雲町
はびあ産直市
〜八雲の特産品を販売します〜
八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。是非、一度お越しください。●日時/毎月第2・第4土曜日（11月は10日と24日です）●時間/11時30分〜※商品が売切れ次第終了となりますので、お早めにお越しください。●場所/はびあ八雲●お問い合わせ先/八雲商工会 ☎0137・63・2525

八雲町熊石地域
試してみよう！熊石海洋深層水
海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会ぜひお試しください。●町外利用者/小口分水→一般用（20L）100円・業務用（10L）600円/大口分水→一般用（10L）600円・業務用（10L）600円●分水時間/平日の9時〜17時12月〜3月・年末年始は分水できません
●お問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・2・2300

今金町
〜温泉も送迎もぜんぶ無料〜
『リリカでのんびり観楓会・忘年会』