

＋保健師からの健康アドバイス

高齢者の肺炎を予防しましょう 肺炎球菌ワクチンを接種していますか？

今月の担当
北檜山区
藤田 京です

◆肺炎にかかる人が 増えてます！

日本人の死亡原因の4番目が肺炎です。高齢者を中心に肺炎で亡くなる人は年間約10万人に達します。また、インフルエンザにかかった高齢者の25%が細菌性の肺炎になると言われています。(参考: 日本人の死亡原因第1位悪性新生物(がん)、第2位心疾患、第3位脳血管疾患) 秋から冬にかけて、寒い季節に入ると肺炎やインフルエンザにかかる人が増えてきます。これからの季節は注意が必要となります。

◆肺炎球菌ワクチン とは？

高齢者がかかる肺炎の原因は肺炎球菌という細菌です。予防接種をすることで、その細菌を体内から取り除く働き

ある免疫(抗体)を作り、肺炎を予防することができま

ある免疫(抗体)を作り、肺炎を予防することができま
す。肺炎球菌には約90種類の型があり、このうち高齢者がかかりやすい23種類に対して免疫をつけることができま

このワクチンは『肺炎にかからない予防効果』とともに、肺炎にかかったとしても『重症化を防ぐ効果』も期待できます。ワクチンの効果は5年間とされていますが、肺炎にかかりやすい高齢者や慢性疾患(糖尿病や喘息などの呼吸器の病気)を持つ人は、主治医の指示のもと、再接種が可能となっています。更に、インフルエンザワクチンを接種することで、肺炎による入院や死亡率が減少したという報告もあります。

◆ワクチンの特徴

肺炎を予防し重症化を防ぎます。

接種をしてから免疫(抗体)ができるまで、約3週間かかります。

1回の接種で5年間免疫が持続すると言われています。

季節を問わず接種が可能です。

接種後に、注射部位の腫れ、痛み、発熱などが出る場合がありますが、通常2〜3日で治まります。



◆接種料金を 助成します！

町では平成23年4月から高齢者肺炎球菌予防接種を希望する人に接種料金を助成しています。年間を通して実施していますが、肺炎やインフル

エンザが流行する前に接種することを勧めします。

◆対象者

予防接種を受ける日に満70歳以上で希望する方。

過去に接種した方も接種日から5年以上が経過している人は2回目の接種ができます。再接種の必要性については、主治医に確認してください。

◆助成額

3千円

◆自己負担額

3千円

◆場所

せたな町立国保病院・大成診療所・瀬棚診療所・道南ロイヤル病院 ※希望する方は主治医とご相談ください。

◆申込み方法

①接種を希望する方は、事前に申請書の提出が必要です。保健福祉課窓口で手続きしてください。

②予防接種費用の助成

券を発行しますので、各病院に提出してください。なお各病院

コリドー交流情報館 〜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作品が多く展示されています。(入場は無料)

●場所/字長万部4-13番地 ●時間/午前10時〜18時 ●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。

●開催日/毎月第2・第4土曜日(9月は10日と24日です) ●開催時間/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。 ●開催場所/はびあ八雲 ●お問い合わせ先/八雲商工会 0137-63-25525

八雲町熊石地域

〜秘湯「熊の湯」〜

田内川のダイナミックな深谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な深谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。なお、開設期間は10月末までです。

●場所/熊石ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。 ●利用料/無料 ●お問い合わせ先/八雲町熊石総合支所産直課 01398-2-3111

今金町

〜今金八幡宮例大祭〜

山車と神輿が町内を練り歩き、踊りの披露や笛・太鼓の音色で町内はお祭り一色となります。た、デ・モーション前広場(風車の建物)には出店がたなく出ています。ぜひ、お立ち寄りください。

●日時/9月16日(月)宵宮祭、9月20日

への事前予約が必要です。

担当は
垣本利子です

◆特定健診 伝言板◆

8月はお盆や夏祭り、9月は秋祭りや連休など、普段より食事や飲酒の量が増える機会が多くなり、体の内臓も休まる暇がなく、疲れてしまいます。そこで今回は、食べ過ぎ飲み過ぎで負担のかかりやすい「肝臓」のお話です。

肝臓はアルコールさえ飲まなければ、さほど影響はないと思いませんか？アルコールを飲まなくても、食べ物の影響から脂肪肝になる方はおられます。肝臓は、①アルコールの解毒

②食べた栄養物を必要な形に変化させて体内で使えるようにする ③エネルギーの貯蔵 ④胆汁を作り脂質の消化を助ける…というような働きがあります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、少々のダメージでは何の症状もなく、相当悪くなってから症状が出るのが特徴です。

いつも頑張ってくれている肝臓の負担を少しでもやわらげるよう、以下の点を日々こころがけましょう。

- 1 食事は腹8分目にする（毎食が無理なら、夜だけでも腹8分目にしてみましょう）
- 2 アルコールを飲む日を週に5日程度にする

「9月24日（土）に大成区で総合健診
があります。申込み受付中です！！」



この度、皆様のご要望にお応えし、私の名前を発表することになりました。私の名前は「チュン介」です。生まれも育ちもせたな町。家は健康センター付近にあります。趣味はおしゃべりで、今興味があるのは健康づくり。こんな私ですが、これからもよろしく願いましたします。

問い合わせ・申し込み先は
各区保健師まで！

- せたな町保健福祉課 ■84-5984
- 瀬棚総合支所地域町民課 ■87-3311
- 大成総合支所地域町民課 ■4-5511



難病医療・福祉相談会を開催します

難病と思われるご病気でお悩みの方、医療費や生活問題でお困りの方いらっしゃいませんか？難病医療・福祉相談会ではそのようなお悩みに難病専門医、相談員がお答えいたします。当日は神経内科医（パーキンソン病などが専門）内科医（リウマチや膠原病などが専門）、整形外科医（後縦靭帯症状などが専門）、リハビリ専門医が患者さんのお話をお聞きし診察いたします。また医療ソーシャルワーカーによる障害年金や身体障害者手帳、医療費の相談コーナーもございます。

- 日時：平成23年10月16日（日）
受付時間は 9：00～12：00
- 会場：せたな町立国保病院
せたな町北檜山区北檜山378
電話：0137-84-5321
- 費用：無料
- 対象者：せたな町、今金町の住民
定員40名（受診の可否は10月11日まで郵送でお知らせします）
- 申込期間：9月20日（火）～30日（金）

※ご希望の方は事前のお申込みが必要です。
（お申し込み先）

- ・せたな町 保健福祉課保健師
電話：0137-84-5984
- ・瀬棚総合支所 地域町民課保健師
電話：0137-87-3311
- ・大成総合支所 地域町民課保健師
電話：01398-4-5511

せたな町北檜山区

『勇壮な太鼓合戦は必見！
駒内神社例大祭』

（火）本祭り、9月21日（水）後祭り※20日午後7時には、4台の山車がAコープ前交差点に集まり太鼓を打ち合う太鼓合戦がおこなわれます。●お問い合わせ先／今金町秋祭り実行委員会（役場まちづくり推進課内）■0137・82・0111

せたな町瀬棚区

『9月9日・10日は、
事比羅神社祭典』

瀬棚の秋の風物詩である「事比羅神社祭典」。今年も各町内会が趣向を凝らした山車行列のほか、かわいい子供たちが着飾って踊る奉納踊り、そして名物「馬鹿囃子」など、瀬棚の秋を賑やかに彩ります。また、9日の宵宮祭では、恒例の松前神楽の披露も予定されています。

せたな町大成区

『秘湯『湯とびあ白別』』

深い山々に囲まれた白別深谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもろろん秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸塩泉で無色透明、湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。

- 場所／せたな町大成区宮野（国道沿に看板あり）
- 入浴料／清掃協力金として1000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■013398・4・5511