

こんにちは 保健センターです

保健センター ☎0495-77-4041

乳児の予防接種

<B型肝炎>

～対象の方に「予診票」をお送りします～

10月1日から乳児のB型肝炎ワクチンが定期接種になります。

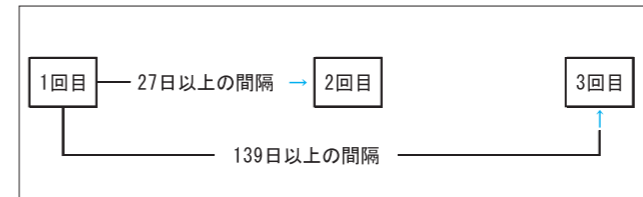
◆**対象**
平成28年4月1日以降に生まれた、生後1歳に至るまでの間にある児童

* HBs抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与の全部または一部を受けた者は除きます。

* 定期予防接種が導入される以前に、定期の予防接種に相当する方法ですすでに接種を受けた場合は「定期接種に規定された接種を受けた」ものとみなし、それ以降の接種をうけていただくことになります。

◆**接種回数**
1歳に至るまでに3回接種

◆**接種方法**
27日以上の間隔をあけて2回接種した後、1回目接種から139日以上の間隔をあけて3回目を接種



◆**その他**
* 対象となるお子さんには、9月末頃に必要書類を郵送いたします。
* 4月・5月生まれのお子さんには、接種期限が迫っています。10月を過ぎたら、早めに接種できるよう体調管理等の準備をお願いいたします。



● B型肝炎ワクチンはB型肝炎ウイルスによる感染症を予防するのじゃ。
● 予防接種を受けて、病気が重症になるのを防ぐのじゃ。

9月9日は【救急の日】
9月6日～12日は【救急医療週間】
救急車は、緊急性の高い病気やケガなどの時に利用しましょう。
● 埼玉県大人救急電話相談 #7000 (または048-824-4199)
● 埼玉県小児救急電話相談 #8000 (または048-833-7911)

高齢者等の予防接種

<インフルエンザ>

～対象の方に「予診票」をお送りします～

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症や重症化の防止に有効であることが確認されています。予防接種を受けてから免疫ができるまでには2週間ほどかかり、効果が続く期間は約5か月間とされています。

例年、流行のピークは12月～2月頃です。11月末までには接種を受けましょう。

◆**接種該当者**
① 昭和26年12月31日以前に生まれた方
* 接種日に65歳に達していることが必要です。
* 9月末～10月初旬に必要な書類をお送りします。
② 昭和27年1月1日～昭和31年12月31日に生まれた方で心臓、腎臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害認定された方。
* ②に該当する方は保健センターへお問合せください。確認次第、必要書類をお送りします。

◆**接種期間**
平成28年10月1日(土)～平成29年2月28日(火)
◆**接種費用**
自己負担額 1,000円
◆**接種できる医療機関**
対象の方には、指定医療機関一覧表を送付します。予約をしてから、お出かけください。

<肺炎球菌>

～助成を受けられるのは生涯1回です～

肺炎は死因の上位を占める疾患の一つですが、予防接種を受けることで、肺炎にかかるリスクを減らすことができます。

接種を希望する場合は保健センターへご連絡ください。必要書類をお送りします。

◆**対象者**
65歳以上で過去に同一ワクチンを接種したことがない方
◆**接種期間**
平成29年3月31日(金)まで
◆**接種費用**
自己負担額 2,000円

インフルエンザ・肺炎球菌とも
・生活保護世帯の方は無料。受給者証を医療機関に提示してください。
・東日本大震災被災者は無料になりますので事前に保健センターへご連絡ください。

『座ってできる腕の筋力アップ体操』でロコモの予防

- *『息を止めずに、ゆっくり行う』ことで効果倍増！
- ①両手を胸の前に合わせ、「5秒間」手のひらを押しあう。
 - ②胸の前で、両手の5本の指で、「5秒間」引っ張りあう。
- ①と②を交互に3セット行う



骨や筋肉、関節等の運動器の働きが低下することによって、自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」といいます。『握る』『持つ』の動きをする手の力の低下は「ペットボトルのふたが開けにくい」「長時間、重い物袋が持てない」「雑巾がしぼりにくい」等の困りごとを増やします。今回は、その予防体操を紹介します。

ロコモを予防しよう

保健師・看護師・管理栄養士からの健康メッセージ

コバトン健康メニューより『かぼちゃのお好み焼き』

<材料> 4人分
かぼちゃの皮をむいてゆで、つぶしたもの…150g、A(小麦粉…100g、水…200cc)、ツナ缶…80g、小ネギ…4～5本、白ごま…少々、油…適量、トマトケチャップ・ソースそれぞれ…適量



<作り方>
①ボールにかぼちゃとAを入れて混ぜ、汁を切ったツナ、小ネギ、白ごまを混ぜ合わせる。
②フライパンに油を熱し①を4回に分けて焼く。両面が焼けたら皿に盛り、お好みでケチャップやソースをかける。
(レシピ作成 本庄市・神川町・上里町食生活改善推進員協議会)

認知症のうち、患者数が多いのはアルツハイマー型といわれています。これは、βアミロイドというたんぱく質が脳に蓄積することで神経細胞が衰えて発症するという説が有力になっています。今月はβアミロイドの蓄積を抑える作用が強いとされる「かぼちゃ」を使った料理をご紹介します。

年金受給者が亡くなったときは

年金を受ける権利は、死亡によりなくなりません。遺族の方は「年金受給権者死亡届」を提出してください。また、年金は受給している方が死亡した月分まで支払われます。受給できる年金が残っているときは、死亡時に受給権者と生計を同じくしていた遺族の方に支払われますので、「未支給年金・保険給付請求書」を提出してください。

未支給年金を受け取れる遺族とは

未支給年金を受け取れる遺族とは、死亡した受給権者と生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、その他3親等内の親族となります。未支給年金を受け取れる方の順位もこのとおりです。原則、自分より先順位者がいる場合は未支給年金を受け取ることができません。しかし、先順位者が受け取りを希望しない場合で親族間での了承を得ているときは受け取ることができます。

その他3親等内の親族

1親等	子の配偶者・配偶者の父母
2親等	孫の配偶者、兄弟姉妹の配偶者、配偶者の兄弟姉妹、配偶者の祖父母
3親等	曾孫、曾祖父母、曾孫の配偶者、甥・姪、おじ・おば、甥・姪の配偶者、おじ・おばの配偶者、配偶者の曾祖父母、配偶者の甥・姪、配偶者のおじ・おば

ねんきんだより

問合せ
熊谷年金事務所
048-522-5012
保健課
049-522-5013
地域総務課
049-522-3271