

平成 29 年度 高齢者の肺炎球菌の 予防接種を実施します

肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎球菌による肺炎の予防や重症化を防ぐ効果が期待されます。

定期接種の対象となる方は次のとおりです。ただし、過去に同ワクチンを接種したことがある方は、対象となりませんのでご注意ください。

【対象者】高島市に住民登録があり、下記の①または②に当てはまる方

- ① 60 歳以上 65 歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方（身体障害者障害程度 1 級）
- ② 次の生年月日の方（平成 29 年度のみ）

▼生年月日

- 昭和 27 年 4 月 2 日 ~ 昭和 28 年 4 月 1 日
- 昭和 22 年 4 月 2 日 ~ 昭和 23 年 4 月 1 日
- 昭和 17 年 4 月 2 日 ~ 昭和 18 年 4 月 1 日
- 昭和 12 年 4 月 2 日 ~ 昭和 13 年 4 月 1 日
- 昭和 7 年 4 月 2 日 ~ 昭和 8 年 4 月 1 日
- 昭和 2 年 4 月 2 日 ~ 昭和 3 年 4 月 1 日
- 大正 11 年 4 月 2 日 ~ 大正 12 年 4 月 1 日
- 大正 6 年 4 月 2 日 ~ 大正 7 年 4 月 1 日

【回数】 1 回

【費用】 2,500 円（生活保護世帯の方は事前の申請により費用免除となります）

【接種期限】 平成 30 年 3 月 31 日まで

※実施医療機関については、「たかしま健康だより」をご覧ください。ホームページをご覧ください。

♥ 献血にご協力ください

16 歳から 69 歳の方（初めての方は 64 歳まで）を対象に、全血献血を実施します。なお、服薬中、妊娠中の方など献血をご遠慮していただくことがあります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

日程	会場	受付時間
5 月 19 日 (金)	安曇川公民館	10 時 ~ 11 時 30 分
	高島市民病院	13 時 30 分 ~ 15 時 30 分



さあ、
 けんしんへ
 行こう!!
 ~ 健診・がん検診
 が始まります ~



滋賀県健康づくりキャラクター
 ハグ&クミ

【特定健診・健康診査】

市の健診の対象の方に、4 月末に受診券を発送しました。今年度から集団健診も予約制になりましたので、健康推進課までご予約ください。また、30 歳代で健診受診の機会がない方には、随時受診券を発行しています。受診を希望される方は、健康推進課までお問い合わせください。

【がん検診】 電話だけではなく、ファックス・メールでのご予約も可能です。

がん検診は集団検診と医療機関受診のどちらの検診も申込みが必要です。先着順のため、お早めにご予約ください。（大腸がん検診は予約不要です。事前に容器を受け取り、ご提出ください。）

1 年を安心して過ごすために、がん検診を受けましょう!!

健診・がん検診の詳細については、「たかしま健康だより」をご覧ください。（ファックス申込用紙が付いています。メールでのお申込みは、右の二次元コードをご利用ください。）



申し込みメール作成用
 二次元コード

「住み慣れた高島で暮らし続けるために」

「介護予防・日常生活支援総合事業」を紹介します!!

高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）では高齢者の皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援しています。

Q1 どのような人が利用できるの？

次の①または②に当てはまる方です。
 ① 要支援 1・要支援 2 の認定を受けている方
 ② 「基本チェックリスト」で生活機能が低下していると判断された方
 ※基本チェックリスト…心身の状況を確認するためのツールです。

通所型サービス

通所介護施設などで、日常生活上の支援や生活行為向上のための支援、レクリエーションや運動など活動の支援などを行います。

Q3 総合事業では、足腰を丈夫にできる運動教室のメニューはありますか？

このサービスは保健・医療の専門職による短期（3 か月程度）集中的な指導を行います。教室終了後はご自身で習得した運動を継続していきまね。

Q2 総合事業にはどんな事業（サービス）があるの？

訪問型サービスと通所型サービスがあります。

訪問型サービス

ホームヘルパー・一定の研修を受けた従事者・民間ボランティア団体などで一定の研修を受けた従事者が訪問し、身体介護や生活援助などを行います。

▶ 運動教室の様子



参加者の声

- ◆ 足立 テル子さん（73 歳）
 ○ 通所しようと思ったきっかけ
 いつまでも商売をしたい、階段の上がりにくさや長時間立ってられない状況を何とかしたく、我流でなく専門の先生に教えてほしいと思った。
 ○ 教室の終了後生活が変わったこと
 階段の上り下りや商売で動くことが楽にできるようになった。体操をして体が軽くなることを実感できた。これからも体操を続けたい。
- ◆ 堀野 正子さん（67 歳）
 ○ 通所しようと思ったきっかけ
 心身ともに落ち込み、掃除機もかけられない、踊り（日舞）もやめざるを得ない時があった。今の状態を改善したいと思った。
 ○ 教室の終了後生活が変わったこと
 お風呂の中で簡単な体操は日課で続けている。ずいぶん動きやすくなった。心が温かくなった。好きな踊りができ、外に出かけ友達と話ができるようになって、気持ちも前向きになった。

※お二人ともどんな生活を送りたいか、目標を持って教室に参加されたことで、体の状態や生活により効果が現れています。

高齢になっても「生きがいを持ち役割を果たしていきたい」と、誰もが願うことです。介護サービス事業所をはじめ、NPO やボランティア、地域の皆さんにも参加してもらい、地域全体で高齢者を支える取り組みをすすめていきましょう。

家族介護教室

日時 5 月 17 日 13 時 30 分 ~ 16 時 30 分
 場所 安曇川保健センター
 内容 情報交換
 学習会「認知症という病気 ~ 知ることから始めましょう ~」
 講師 琵琶湖病院 医師 松田桜子氏
 申込締切 5 月 16 日 日