

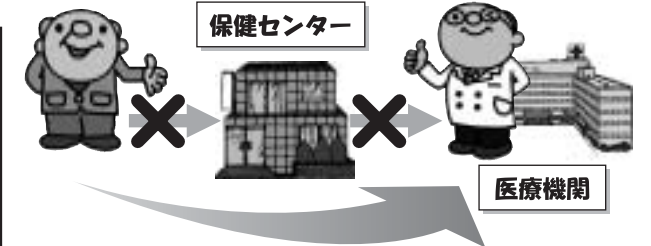
# 変わりました 高齢者インフルエンザ（季節性）

## 予防接種の申込方法

高島市では、高齢者の感染予防を目的とした**季節性**インフルエンザの予防接種を10月13日から行います。今回から高島市医師会のご協力により医療機関へ直接申し込みいただいて、接種できるようになりました。

### ▼医療機関一覧表

地区	医療機関名	TEL	予約
マキノ	マキノ駅前診療所	(28)8088	要
	マキノ病院	(27)0099	要
今津	今津病院	(22)2238	要
	藤井医院	(22)5311	不要
	安井医院	(22)2030	要
	あいりんクリニック	(22)1711	要
	おかだ小児科医院	(22)8071	要
	前川クリニック	(22)2881	要
	飯住医院 (定期受診者のみ)	(22)5033	要
朽木	朽木診療所 (予約受付14時～16時)	(38)2071	要
	氷室内科医院	(32)2112	要
安曇川	土田医院	(32)3317	要
	浮田医院	(32)3751	要
	澤村医院	(32)3525	要
	林田医院	(32)1600	不要
	宮本整形外科クリニック	(32)8039	要
	東医院	(32)1331	要
	多胡クリニック	(34)0345	要
高島	公立高島総合病院 (予約受付14時～16時)	(36)2299	要
	おざさ医院	(36)1511	要
新旭	本多医院	(25)4123	要
	藁園本多医院	(25)6591	要
	澤村クリニック	(25)5082	要
	片岡クリニック	(25)6373	要
	湖西クリニック (かかりつけ患者のみ)	(25)2539	要
	まつもと整形外科	(25)8201	要



### ▼手順

- ・接種希望者は医療機関に予約します（一覧表をご覧ください。）  
（注）ワクチンの入荷時期により、開始日が医療機関によって遅れる場合があります。
- ・予約した日（接種日）に、医療機関で**健康保険証と健康手帳等を提示**します。
- ・「**予診票**」と「**インフルエンザと予防接種**」「**救済制度**」の説明書を受取り、効果や副反応等について理解します。
- ・予診票の質問事項に回答し、署名します。
- ・予防接種を受けます。
- ・窓口会計で自己負担金を支払います。

- ▼対象者 接種日に65歳以上の方  
60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全の障害がある方（身体障害1級）
- ▼接種期間 10月13日（火）～平成22年1月30日（金）
- ▼自己負担金 1,000円  
（生活保護法による被保護世帯に属する方の負担金は免除申請により不要となります。）
- ▼問合先 各保健センター（下部参照）または、健康推進課 ☎(25)8078

医療機関によって申込み方法等が異なりますので、ご確認ください。

## 献血にご協力ください！

日程	種類	会場	時間	予約先
10月2日（金）	成分	新旭保健センター	10時・11時・13時・14時	(25)8078
10月16日（金）	全血	マキノ保健センター	10時～11時30分	不要
10月16日（金）	全血	マキノ病院	13時30分～15時30分	不要
10月23日（金）	成分	安曇川保健センター	10時・11時・13時・14時	(32)4413

＜全血献血＞  
短時間でできる献血です。対象は16歳～69歳（初めての方は64歳まで）

＜成分献血＞  
採血時間が1時間ほどかかりますが、必要な成分だけ抜き取り赤血球等は採血者に返されるため体の負担が少なくすみます。

☎健康推進課 ☎(25)8078

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

### 連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。（平日8時30分～17時15分）

- マキノ保健センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター（朽木支所） … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター … ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！

# インフルエンザ予防を！

日常生活の中でインフルエンザにかからないように普段から予防しましょう。

### 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。



### 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

### 外出後は手洗いとうがいを

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

### マスクを着用する

咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果があります。



### ▼手の洗い方



## 整形外科の診療体制が変わります

常勤医師

杉本 保之 医師 着任

薬の種類・用途	薬の名前、購入日などメモ
・消毒薬	
・傷用薬（軟膏）	
・虫さされ・湿疹用軟膏	
・目薬	
・風邪薬	
・胃腸薬	
・その他	
・その他	

救急用品	購入日などメモ
・ばんそうこう	
・ガーゼ	
・ガーゼ止め用テープ	
・包帯	
・湿布	
・その他	

救急用具 ※□にチェックを入れてください		
・ピンセット	<input type="checkbox"/>	・つめ切り <input type="checkbox"/>
・はさみ	<input type="checkbox"/>	・保冷枕（冷蔵庫に保存） <input type="checkbox"/>
・体温計	<input type="checkbox"/>	・懐中電灯（ペンライト） <input type="checkbox"/>
・綿棒	<input type="checkbox"/>	

## くせとくせ時の救急箱！

皆さんご自宅の救急箱の中は確認されていますか？  
怪我をした時にばんそうこうがない！ 薬の期限が切れている！  
などということがあると思います。

このチェックリストでご自宅の救急箱の整理と確認をしてみてください！

またチェックリストを救急箱に貼っておくと中身が分かりやすくなりますので是非お使いください。

お知らせ 拡大版  
タウンニュース  
暮らしの情報  
みんなの575  
消費生活者省エネ長者  
教育委員会  
健康生活  
びょうんだより  
国保年金  
図書館  
窓口だより  
歴史散歩

お知らせ 拡大版  
タウンニュース  
暮らしの情報  
みんなの575  
消費生活者省エネ長者  
教育委員会  
健康生活  
びょうんだより  
国保年金  
図書館  
窓口だより  
歴史散歩