



高齢者インフルエンザ 予防接種が始まります

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れます。流行前の予防接種が有効です。

特に本年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大期と季節性インフルエンザ流行が重なった場合に医療現場での混乱が予想されます。それぞれの治療への影響を未然に防ぐために今季はインフルエンザの予防接種について考えていきましょう。

対象者（接種日における年齢）

- ① 65歳以上の方
- ② 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害を有する方
(身体障害者障害程度1級)

接種推奨期間

10月1日☎から12月31日☎まで

接種方法

- 市内の医療機関での接種は、直接医療機関へお問い合わせください。
- 市外の医療機関での接種は、事前手続きが必要です。健康推進課へご相談ください。

楽しく体を動かしましょう！



- サーキットトレーニング
- コグニサイズ
(認知症予防運動プログラム)
- 「高島あしたの体操」
- チューブトレーニング
- 水中運動 など

どんなことをするの？★★★

- 市内にお住まいの65歳以上の方
- 要介護認定等を受けていない方
- 医師から運動を禁止されていない方

対象者は？★★★

市では、地域や施設での介護予防活動の取り組みとして、高島市介護予防普及啓発事業「元気づくりカリレッジ」を実施しています。
 「元気づくりカリレッジ」は介護予防のための軽体操や水中運動等を実施し、健康を維持するために認知症や栄養などの知識についても学び、自立した日常生活を営めることを目的とした講座です。

実施場所・期間★★★

○北部会場

場所 今津B&G海洋センター
 期間 9月～12月 (全12回)

☎ (22) 6778

○南部会場

場所 高島B&G海洋センター
 期間 10月～12月 (全12回)

☎ (36) 1370

申込方法★★★

各会場へ電話で申し込みをしてください。
 ○先着順での受け付けで、定員に達し次第、受け付けを終了します。
 ○過去に「介護予防カリレッジ」を受講したことがない方が、優先的に受講できます。



介護予防に取り組んでいますか？
元気づくりカリレッジをご紹介します！



10月から乳児のロタウイルス ワクチンの定期接種がスタートします

乳幼児期の急性胃腸炎の入院のうち、40～50%前後はロタウイルスが原因です。一生のうちに何度も感染しますが、初めて感染した時は特に重症化しやすく、早い時期にワクチンの接種をすることで重症化が予防できる感染症です。

対象者

令和2年8月1日以降に生まれた乳幼児

接種時期

2種類あり、それぞれで接種時期が異なります。

○ロタリックス

出生6週から24週 (2回接種)

○ロタテック

出生6週から32週 (3回接種)

注意事項

○標準接種年齢は生後2か月からです。また、定期接種は10月1日以降の接種となりますのでご注意ください。

○対象者の保護者へは個別にお知らせします。接種時期など詳しくは市のホームページをご覧ください。



家族介護教室を開催します！



介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方、情報交換や介護方法について学びませんか。
 学習会・情報交換のみの参加も可能です。



▼開催日
10月22日☎

▼場所
 マキノ公民館

▼申込締切
 10月21日 (水)

▼内容
 13時～14時30分 学習会
 「高齢者の免許返納について」
 講師：高島警察署
 14時30分～15時30分 情報交換

甲・閩社会福祉協議会 ☎ (36) 8222