

10月1日から

インフルエンザ予防接種 開始



インフルエンザにかかると、高齢者や基礎疾患のある方は肺炎を併発し重症化しやすく、また、まれに幼児にはインフルエンザ脳症が起こることが報告されています。

10月1日からインフルエンザの予防接種が始まりますので希望される方は表の医療機関へお申込みください。なお、ワクチンの入荷時期により開始が遅れる事がありますのでご了承ください。

▼医療機関一覧

地区	医療機関名	電 話	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
新 旭	けいこピュアクリニック	(24) 7000	要
	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 (かかりつけ患者のみ)	(25) 8201	要
安曇川	氷室内科医院	(32) 2112	要
	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
朽 木 高 島	多胡クリニック	(34) 0345	要
	朽木診療所 (予約受付 14時～16時)	(38) 2071	要
	公立高島総合病院 (予約受付 14時～16時)	(36) 2299	要
	小篠医院	(36) 1511	要

▼対 象 者 高島市民

▼使用するワクチン

従来の季節性（2価）と新型（1価）が同時に接種でき、身体的（接種回数）・経済的負担が少ない混合3価ワクチン。



▼接種費用

対象者	接種回数	自己負担金
65歳以上の高齢者および60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓などの身体障害1級の方	1回	1,000円
13歳以上65歳未満	1回	3,600円
13歳未満	2回	1回目 3,600円 2回目 2,550円
65歳未満で発熱などにより接種できなかった場合	1回につき	1,790円

▼低所得者への助成

生活保護世帯または市民税非課税世帯の方は、事前申請により無料となります。詳しくはお問合せください。

☎健康推進課 ☎(25) 8078
または各保健センター

献血にご協力ください！

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。各保健センターで予約してください。

▼対 象 18歳～69歳（40歳以上の方で1年以内に心電図を撮っていない方と、初めての方はご協力いただけません。）

全 血 献 血

短時間でできる献血。予約不要。

▼対 象 16歳～69歳
(初めての方は64歳まで)

日程	種類	会場	時間
10月15日(金)	成分	新旭保健センター	10時・11時・13時・14時
10月29日(金)	全血	高島保健センター	10時～11時30分
10月29日(金)	全血	公立高島総合病院	13時30分～15時30分

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)2331
●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！

認知症の方や介護家族を地域で支える

介護家族の気持ちを理解しましょう

家族介護教室や家族会に参加しませんか？



家族の誰かが認知症になった時、誰もショックを受けます。その時の心理ステッは次のとおりです。

第1ステップ とまどい・否定

「あんなしつかりしていた人がまさか・・・」と今までと違う行動にとまどい、否定しようとする。また、他の家族にすら打ち明けられずに悩む時期。

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

認知症への理解の不十分さからどうしてもいのかわからず混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりする。また、精神的・身体的に疲労し、拒絶感や絶望感に陥りやすくなる時期。

第3ステップ 割り切り

怒ったり、いらいらしてもメリットはないと思える(症状は同じでも介護者にとって「問題」としては軽く考えることがある。)

第4ステップ 受容

認知症に対する理解が深まり認知症の方の心理を介護者自身が自然に受け止められ、認知症であるご本人のあるがままを受け入れられるようになる時期。

参加者の声



介護する上でのヒントが得られた。

家に帰って、おばあちゃんに優しくすることができてうれしかった。

日頃の愚痴が言えてよかった。このように思いを自分一人がしているわけではないとわかってよかった。

家族介護教室の10月の予定

専門家を交えて介護に関する学習や、参加者同士の交流を行っています。

▼時 間 11時～15時頃

▼内 容 みんなで介護について話しましょう

▼講 師 特別養護老人ホームやまゆりの里 山崎雅也 認知症専門指導士

▼参加費 昼食代(1,000円程度)

▼申込方法 開催日前日までに各地域包括支援センターまでお申込みください。

開催日	場 所
10月5日(火)	高島保健センター
10月27日(水)	丸八百貨店(朽木)

元気カレッジ 10月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。どの会場でも参加できますので、お気軽にお越しください。

▼時 間 10時～正午

▼持ち物 お茶、タオル(「めざせ！健口長寿」は、歯ブラシ、コップ、手鏡)

☎各保健センター ※申込みは不要です。

開催日	場 所	内 容
10月1日(金)	今津保健センター	歌って元気！こころもはつらつ
10月15日(金)	やすらぎ荘(新旭)	めざせ！健口長寿 ^{けんこう}
10月18日(月)	安曇川保健センター	
10月22日(金)	今津保健センター	転ばぬ先の体力づくり
10月25日(月)	高島保健センター	

介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。

マキノ今新

☎北部地域包括支援センター
今津保健センター内
☎(22)0193

朽木安曇川高島

☎南部地域包括支援センター
安曇川ふれあいセンター1階
☎(32)2520