

赤穂市いずみ会 あこっ食育フェア2014を 開催します

毎日の生活の基本となる食について共に学び、考えましょう！

- 日時 10月19日(日) 午前10時～午後4時
- 場所 総合福祉会館
- テーマ 食でつながる元気な赤穂
- 内容 ▷イベントコーナー(午前10時～午後2時) 食と健康コーナー(食事バランスチェック・骨密度測定・血管推定年齢測定・手洗いチェックなど)、食文化コーナー(試食)、地産地消コーナー(地場農産物及び加工品の展示・販売)、学校給食コーナー、お弁当コンテストコーナー(応募作品の展示) ▷お弁当コンテスト表彰式及び講演会(午後2時～4時) ▷演題 「未来につながる食育のすすめ～NHK“ひとりでもできるもん”産みの親からのメッセージ～」講師＝料理研究家 坂本廣子氏
- 問い合わせ先 保健センター ☎43・9855

特定疾患・小児慢性特定疾患 医療受給者証更新申請手続きのお知らせ

平成27年1月から、特定疾患・小児慢性特定疾患の医療費助成の制度が変わります。

既に、医療受給者証をお持ちの方で、下記対象者に該当する方は、次のとおり手続きをお願いします。

- 対象者 平成26年12月31日までの有効期間の特定疾患及び小児慢性特定疾患医療受給者証をお持ちの方で、平成27年1月1日以降も引き続き受給者証の交付を希望される方
- 受付予定期間 10月上旬～12月下旬まで
- 必要書類

①医師の診断書については、従前と同じ様式です。(小児慢性特定疾患の方は今回の申請に限り医療意見書は省略可です)

②対象者の方に申請書類を郵送します。平成26年12月31日までの受給者証及び更新手続きに必要な書類が9月末時点で届かない場合は、必ず問い合わせ窓口までご連絡ください。

※受給者証がお手元に届くまでに、申請日から2カ月程度かかりますので、早めに申請してください。

- 申請・問い合わせ先 赤穂健康福祉事務所 地域保健課 ☎43・2938

10月1日から水痘(水ぼうそう) 及び高齢者肺炎球菌が予防接種 法に基づく定期接種になります

水痘(水ぼうそう)予防接種について

- 対象者及び接種回数 生後12月～生後36月に至るまでの人
接種回数：3月以上、標準的には6月から12月までの間隔をおいて2回
- ◎経過措置として、平成26年度に限り、生後36月～生後60月に至るまでの人を対象とします。
接種回数：1回
- 注意事項
 - ・以前に、任意の予防接種として水痘の予防接種を接種した人は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。
 - ・既に水痘にかかったことがある人は、接種の必要はありません。
- 接種料金 無料

高齢者肺炎球菌予防接種について

- 対象者
 - ①65歳の人
 - ②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人
- ◎経過措置
 - ・平成26年度～平成30年度までの間は、当該各年度において65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人が対象となります。
 - ・平成26年度については、平成26年3月31日現在で100歳以上の人も対象となります。

●接種回数 1回
※平成26年10月1日より前に接種された人は、この定期接種を受けることはできません。

- 接種料金 4,000円 (ただし、上記対象者のうち生活保護受給者は無料)

●注意事項
※現在実施している高齢者肺炎球菌助成事業については、平成27年3月末まで、上記定期接種の対象者以外の人について実施します。

水痘・高齢者肺炎球菌予防接種の対象になる人(高齢者肺炎球菌②の人を除く。)には、9月末に案内を通知します。

- 問い合わせ先 保健センター ☎43・9855

9月10日～16日は 自殺予防週間です

ストレスをためないコツを身につけましょう

自分にあった気分転換方法でストレスをこまめに解消しましょう。ほんのひとときでも気持ちを切り替え、リラックスすることがストレスの軽減に役立ちます。

自分の好きなこと、没頭できるもの

- ・読書や音楽・映画鑑賞、カラオケで歌う、おしゃべりなど、自分が心底楽しめるもの
- ・スポーツも効果的。一人もよいが仲間がいるとなお楽しい

心身ともにリラックスできること

- ・お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・自然と親しむ(散歩、ガーデニング、旅行など)

こころの不調に気づいたら 電話でご相談ください。

- ◆こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556
時間：9:30～11:30、13:00～15:30
- ◆兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078・382・3566
時間：毎日18:00～翌日8:30
土日祝は24時間対応
- ◆赤穂市保健センター ☎43・9855
時間：平日8:30～17:15

9月24日～30日は 結核予防週間です

結核は正しい知識をもって予防しましょう

結核とは結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。

日本では2013年1年間に20,495人(兵庫県では1,098人)の結核患者が新たに発生しています。また全国では2,084人が結核で亡くなっています。結核は決して過去の病気ではありません。

結核は結核菌が咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによって感染が occurs。感染しても必ず発病するわけではなく、通常は免疫力によって結核菌の増殖を抑え込みます。

増殖を抑えきれなくなると結核を発病します。結核の主な症状は咳・痰、微熱、時に血痰、食欲低下、体

重減少がみられます。咳などが出現し2週間以上続く場合は要注意ですので必ず医療機関を受診しましょう。

予防のポイントは、①予防接種(BCG)、②マスク着用などの咳エチケット、③定期健診、④有症状時の早期受診です。

また、結核を発病した場合、一定期間正確に服薬すれば治ります。健康福祉事務所(保健所)では結核の治療に関する支援をしています。

- 問い合わせ先 赤穂健康福祉事務所 地域保健課 ☎43・2321

10月第3日曜日
マンモグラフィ検査が受けられる日曜日
実施します

J.M.S(ジャパンマンモグラフィセンター)
NPO法人J.POSHが子育て、仕事など多忙な女性のために、年に一度、10月の第3日曜日、全国どこでもマンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。

●実施日時 10月19日(日)
午前9時～11時30分

●検査内容 ▷視触診+MMG(マンモグラフィ)▷エコー検査(49歳以下で希望者のみ)

●検診料金 ▷2,000円(赤穂市民の方) ※市民の方で無料クーポン券がある方は、必ず持参してください。▷7,287円(赤穂市民以外の方) ※49歳以下でエコー検査希望の方は別途3,500円必要となります。

●受診人数 30名程度

●その他 診察は乳腺外科末次医師、MMG・エコー検査は女性技師が行ないます。

※予約不要です。希望者は、診察券、保険証、無料クーポン券(該当者)、検査費用をご持参の上、2階中央受付までお越しください。

●問い合わせ先 赤穂市民病院 医療課 ☎43・3222