

今月の
お知らせ

インフルエンザ予防接種のご案内

対象者と実施(助成)期間

助成対象者	接種回数	助成・自己負担など
高齢者等 (期間:11月1日～12月31日) ①赤平市民で今年度中に満65歳以上になる方 ②赤平市民で今年度中に満60歳～64歳になる方で心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常活動が極度に制限される程度の障がいや有する方・ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度、免疫機能に障がいや有する方。	1回	助成金 1回 2,300円 自己負担 1,500円 ※高齢者等の助成対象者のうち、生活保護受給者は無料ですが、接種前に市役所健康づくり推進係で手続きが必要です。 ※高齢者等の助成対象者で、市外の施設などに長期入院・入所しているために赤平市内で接種を受けることが著しく困難な場合に限り、助成の対象となる場合があります。 入所施設の相談員などにご相談ください。
中学生以下 (期間:11月1日～1月31日) 赤平市民で、今年度中学3年生に相当する年齢以下の方(平成15年4月2日以降に生まれた方)。 ※1歳未満の方は主治医とよく相談して接種してください。	13歳以上…1回 6カ月～13歳未満…2回	助成金 1回 2,000円 ※自己負担は各医療機関で接種料金が異なるため、各医療機関の接種料金から2,000円を引いた金額が自己負担額となります。 ※1回目の接種はできる限り11月中に済ませましょう。

助成可能医療機関

あかびら市立病院 内科(中学生以下は小児科)

☎32-3211(予約不要)

●接種時間

内科…月・火・水・金 13時～15時

(予約診療時の接種の場合はこの限りではありません。)

小児科…月・火・木・金 15時～16時(受付14時30分～)

佐々木内科クリニック

☎32-5516 ※予約が**必要**です。

平岸病院

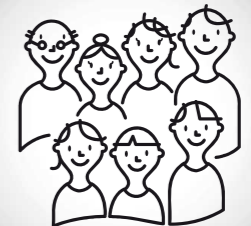
☎38-8331 ※予約が**必要**です。

注意事項

- 自己負担金は医療機関でお支払いください。
- 健康保険証をご持参ください。
- 接種前に医療機関にある注意事項をお読みください。
- 左記の医療機関以外や、期間外に接種した場合は全額自己負担になります。
- 料金・受付時間は医療機関ごとに異なりますので各機関にお問い合わせください。
- 対象者以外の方も接種はできませんが助成はありません。

インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザは普通の風邪と比べて症状が重く、乳幼児や高齢者は重症化することがあります。潜伏期間が短く感染力が非常に強いので、広がりやすく一気に流行します。日頃から予防を心がけましょう。



市民健康ガイド

流行前に予防接種を受けましょう。

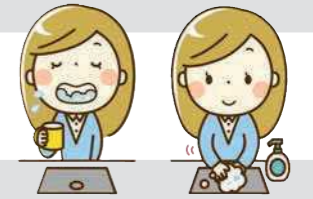
予防接種は発症する可能性を減らし、発症時の重症化を防ぎます。高齢者や中学生以下の方への助成があります(詳細は左ページ)。

手洗い、うがいをこまめに!

ウイルスを落とすためには「流水、石けんによる手洗い」が有効です。爪のあいだ、指と指のあいだ、手首もしっかりと洗いましょう。うがいの習慣も有効です。

室内の換気や湿度を調整する。

換気により室内のウイルスが減ります。湿度の目安は50～60%です。



バランスの良い食事と休養をしっかりととりましょう。

日程	場 所	時 間
11月21日(水)	赤平市役所	10:00～13:20
	あかびら市立病院	14:30～16:30
11月22日(木)	ふれあいホール前	10:00～11:20
	平岸病院	12:30～13:50

献血車ひまわり号が やってきます

左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

「道民笑いの日」 普及啓発事業

今月のにじカフェは「道民笑いの日」普及啓発事業とのコラボイベントです!場所をお間違いないようご注意ください!参加申込み不要、参加無料です。

日 時	11月8日(木) 13時開場 13時30分開演
場 所	交流センターみらい 4階 かたらいホール
テーマ	「もっと笑えばいいしょ 笑って笑って健康に」

講演「笑い与健康」 講師 北海道笑ってもいいんでない会 笑司長 伊藤一輔氏
 体験「笑いヨガ」 講師 笑いヨガティーチャー・アンバサダー 笑いヨガクラブ代表 松川敦子氏
 お披露目特別体験「赤平版健康歌体操(仮称)」
 一般社団法人 地域ウェルネス・ネット インストラクター

「笑い」はがん細胞をも退治するNK細胞の働きを活発にし、免疫力を高めます。みんなで笑って健康になりましょう!