



高齢者の肺炎を 予防

肺炎球菌予防接種と日ごろの手洗い

高齢者の肺炎球菌予防接種が定期接種となりました。予防接種で重症化を防ぎ、日ごろの予防を習慣にしましょう。

問い合わせ 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720)

予防接種で肺炎を予防

日本人の死亡原因の第3位である「肺炎」。主に細菌やウイルスなどが原因で起こる肺の炎症で、死亡者の多くが65歳以上です。

私たちは、日常生活でたくさん
の細菌やウイルスに接していて、
体の免疫力が低くなった時に、肺
炎を発症しやすくなります。肺炎
球菌は、肺炎だけでなく、慢性呼
吸器感染症、中耳炎、副鼻腔炎、
敗血症、髄膜炎などの原因にもな
ります。

肺炎球菌予防接種を受けること
で、肺炎などの感染症を予防し、
重症化を防ぐ効果が期待できます。

定期予防接種の対象者など

定期予防接種として、1回だけ
実施します。対象者は次の①②両
方に該当する人です。

- ①平成28年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人(表)
- ②今まで成人用肺炎球菌予防接種を受けたことがない人

対象者には、4月中旬頃にお知らせの文書を郵送しています。60歳以上65歳未満で、心臓、腎

臓、呼吸器、免疫の機能に障害のある人は対象になる場合があるので、相談してください。

なお、この予防接種は法律上の接種義務はありません。希望者向けに、平成30年度まで1人1回、定期接種の機会を設けています。
実施期間
平成29年3月31日(金)まで
持ち物
・お知らせの文書
・お知らせの人、届いていない人には郵送が可能です。
・健康保険証など、住所・生年月日が確認できるもの

表 肺炎球菌予防接種の対象年齢

生年月日を確認してください

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれ

・生活保護受給者は被保護証明書費用
2900円

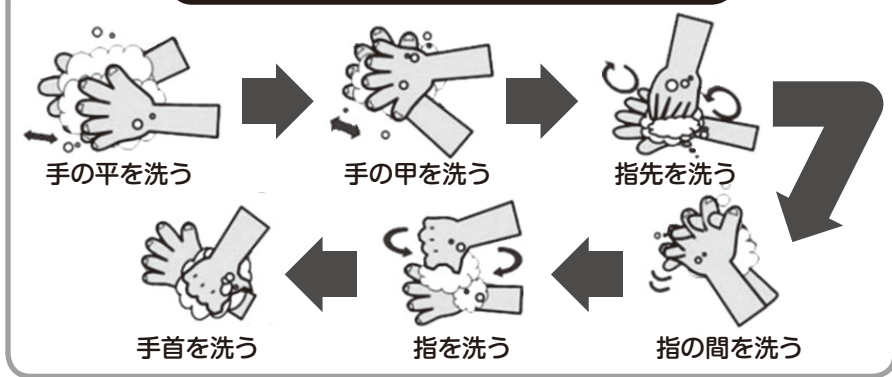
※生活保護受給者は、市が発行する被保護証明書を持参すると費用が免除されます。
実施医療機関

お知らせに同封したほか、市のホームページに掲載しています。予約が必要な医療機関もあるので、事前に各医療機関へ問い合わせください。

予防の基本は手洗いとうがい

予防接種を受ければ、必ず肺炎を予防できるわけではありません。日常生活での予防も大切です。皆さんの手や喉には、肺炎を引き起こすウイルスが付いています。帰宅時などには、手洗いとうがいを徹底してください。

ばい菌を洗い流す！手洗いの仕方



「新しい赴任地に行ったら、まずそのまちで一番高い場所に上る」。かつて転勤族であった30代に、先輩から教えていただいた「初動」です。先輩たちは、新天地に向かう時、まずこれからの数年間、チャレンジの対象となる地域・まちの全体を眺め、目に焼き付け、決意を新たにしたいのだと思います。私もこれに倣い、英国駐在時はオフィスの前にあったロンドン大火記念塔、札幌時代は藻岩山に登り、帯広に戻ってきた時には、当時から帯広のまち全体を眺めました。自分の生きる場所を、まず遠目に全体として見ることが大切であると感じたことを思い出します。

さて、今、帯広の市街地で一番高い所はどこか、ご存知ですか。今年の6月、帯広の森市民農園サラダ館の東側にできた高さ17メートルの築山がそれで、頂上の標高は市役所の屋上より高い95メートルあります。市内児童が「もりの山」と名付けてくれたこの山の頂上で、110段の階段。それを上り切ると、「おおおお、ひろびろ」とした空間が、気分を爽快にさせてくれます。眼下には、市民の手で育まれてきた帯広の森の豊かな緑が広がり、北東には市街地が見渡せます。振り返ると、農業王国、十勝・帯広を支える広大な大地に、日高山脈の山並みが一望できます。市役所からの眺めとは一味違う景色に、十勝・帯広の魅力の神髄を見たように思いました。

市長コラム

夢かなうまち おびひろ

もりの山

帯広市長 米沢 則寿



広告