



高齢者肺炎球菌予防接種

対象者には、4月に接種券（紫色の封筒）を発送しています。接種を希望される方は、まずかかりつけ医にご相談ください。接種をする場合は、委託医療機関へ予約が必要です。

県外での接種を希望される方は、事前に医療対策課にお申し込みください。

対象 令和4年度に下記の年齢になる方
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、
90歳、95歳、100歳

※過去に接種を受けたことがある方は、対象外

接種料金 4,000円（自己負担額）

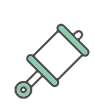
接種期限 令和5年3月31日（金）まで

肺炎球菌とは

主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。特に日本人の死亡原因第5位になっている肺炎の原因菌で最も多いのは肺炎球菌であり、高齢者は症状が重くなる傾向があります。



問い合わせ 医療対策課 28-6209



乳幼児健診（無料）

健診対象者には個別に案内文をお送りします。



からだところの健康相談（予約制・無料）

11/22（火）9：00～11：00
12/13（火）9：00～11：00



離乳食セミナー（予約制・無料）

12/9（金）9：30～
申込期限 12/5（月）まで



育児・妊婦相談（無料）

11/22（火）10：00～11：30
11/29（火）13：30～15：00



場所・予約・問い合わせ 保健センター 28-6054



休日当番医

診療時間
9：00～18：00

※都合により変更する場合があります

	東部	西部
11/ 3 (木・祝)	やべ内科クリニック 23-5018 (三島宮川)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
11/ 6 (日)	松岡整形外科医院 58-5455 (川之江町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
11/13 (日)	井上整形外科医院 24-2171 (三島中央)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
11/20 (日)	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
11/23 (水・祝)	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	三島クリニック 24-3111 (中之庄町)
11/27 (日)	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
12/ 4 (日)	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻島町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
12/11 (日)	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)



急病などで困ったときは

テレガイド 23-5990

消防署につながります。自動音声で夜間救急の病院名と電話番号を教えてください。

病院案内 28-9119

消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。

小児救急医療電話相談 089-913-2777 # 8000(携帯)

医師や看護師などが家庭での応急対処の方法や医療機関受診について教えてください。

急患医療センター（内科・小児科） 56-1913

妻島町 1501-1
（診療時間）月曜日～土曜日 19：30～22：30
※祝日除く

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生のご協力により実施しています

※症状によっては他の医療機関もしくは高次医療機関をご紹介させていただくことがあります

※発熱などの症状がある場合は、来院前に電話でご相談ください

Health Guide

健康
ガイド

季節の変わり目には **要注意!**

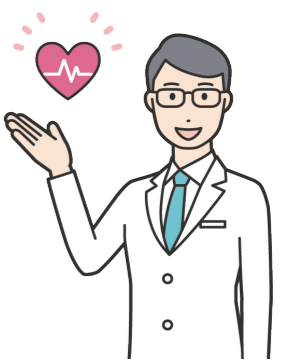
ヒートショック

ヒートショックとは

急な気温の変化によって
血圧が急激に上下することで
心臓や血管の病気を引き起こすこと

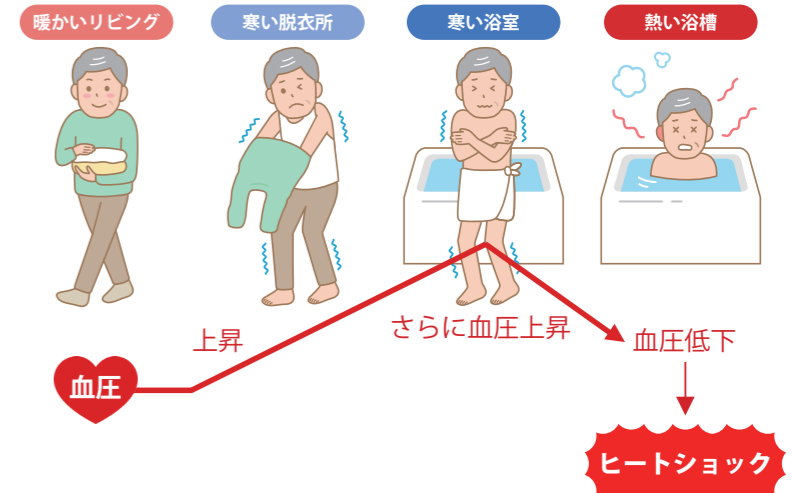
心筋梗塞や脳卒中、大動脈解離などの重大な病気を引き起こすこともあります。ヒートショックは誰にでも起こりえますが、特に急な温度変化への適応力が弱い高齢者に起こりやすいです。

ヒートショックは、気温が一気に下がる冬場に病気を引き起こす原因の一つです。しかし、生活環境を改善することで、未然に防ぐことができます。



冬のお風呂はヒートショックの危険性が高い!

リビングから脱衣所に移動する時、私たちの体は急激な気温の変化に対応するために血管が収縮し、血圧が上昇します。そこで服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血圧は更に上昇します。その後、浴槽に入ると体が温められ血管が拡張し、血圧が低下することで、ヒートショックを引き起こします。



予防方法

2 入浴時に家族へ声掛け

家族が知らない間に浴室で倒れることがないように、お風呂に入る時と出た時は**家族に声を掛けましょう**。また、一番風呂は避け、二番目以降に入ることによって浴室が暖まった状態で入浴することができます。

予防方法

1 脱衣所に暖房器具を設置

急激な気温の変化で起こるヒートショックは、温度差を発生させないことで予防することができます。脱衣所や浴室に暖房器具を設置し、**入浴前に部屋を暖めておく**と良いでしょう。

問い合わせ 保健センター 28-6054