

高齢者肺炎球菌予防接種

平成26年度から、65歳の方の高齢者肺炎球菌予防接種(ニューモバックスNP)が定期的予防接種に追加され、経過措置として、5歳刻みでの接種が平成26年10月から5年間行われていましたが、国の方針で5年間延長することになりました。

接種券を送付しています

対象の方へ5月中に接種券を送付しています。接種券が届いていない方、または新たに本市に転入した方は、健康長寿課健康推進係まで連絡してください。

対象 下記①または②に該当する方で肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

- ①
- 65歳 …… 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生
 - 70歳 …… 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
 - 75歳 …… 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生
 - 80歳 …… 昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
 - 85歳 …… 昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
 - 90歳 …… 昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
 - 95歳 …… 大正13年4月2日～大正14年4月1日生
 - 100歳以上 …… 大正9年4月1日以前生

- ②
- 接種日に60歳～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活が極度に制限される程度(身体障害者手帳1級程度に該当)の障害がある方

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



いきいき介護

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が共同で、認知症の理解を進め本人や家族への施策の充実を目的として、1994年に世界アルツハイマーデーを制定しました。現在9月を世界アルツハイマー月間として定め、各国で啓発活動が行われています。

● ご存知ですか? 「若年性認知症」

65歳未満で発症する「若年性認知症」。発症する方は働き盛りの方が多く、家族の生活にも大きく影響します。早期発見、早期治療によってある程度進行を防ぐことができますので、ご家族や身の周りの方で心当たりのある方は下記相談窓口へお問い合わせください。

● 若年性認知症相談窓口(広島県若年性認知症サポートルーム)

若年性認知症支援コーディネーターが必要に応じて各関係機関と連携しながら相談・支援を行います。

日常生活の支援の方法

財産管理や福祉サービスの手続き

職場との調整、就労

各種社会保障の情報提供、手続き

各種サービスの情報提供、手続き

〈実施機関〉公益社団法人広島県社会福祉士会
 〈所在地〉広島市南区比治山本町12-2 広島県社会福祉会館4階
 〈電話番号〉082-298-1034 〈電話相談〉月～金 9時～17時(祝日・年末年始を除く)
 ※広島県の委託を受け公益社団法人広島県社会福祉士会が実施しています。 ※面接相談も行います。

健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! 健診結果を確認しましょう

6月から7月にかけて実施した市の総合健診の結果を個人宛に送付しています。結果を確認し、治療や生活習慣の改善に活用してください。



H29年 安芸高田市がん検診精密検査未受診率

検査結果が「要精密検査」となった方のうち、**検査を受けていない方**の割合

胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん
約 36% (県平均 約24%)	約 31% (県平均 約31%)	約 20% (県平均 約33%)	約 15% (県平均 約27%)	約 13% (県平均 約14%)

がんを早期発見・早期治療することを目的としてがん検診を行っています。「要精密検査」と判定された方は、**できるだけ早い時期に精密検査を受けることをお勧めします。**

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

《カルシウムを取ろう!》

骨を丈夫にするには、カルシウムを多く含む食品ときのご類や魚類、緑黄色野菜・大豆製品などを組み合わせて食べると効果的です。また、適度に日光にあたり、運動して骨に刺激を与えましょう。

レシピ

鮭のホイル焼き

エネルギー:172Kcal 塩分:0.9g(1人分)

【材料(4人分)】

- 生鮭 …… 4切れ(1切れ60g)
- 塩 …… 2g
- 酒 …… 20cc
- ブロッコリー …… 100g
- ぶなしめじ …… 100g
- ピザ用チーズ …… 40g

【作り方】

- ① 鮭は半分に切って、塩・酒をふる。
- ② ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
- ③ アルミホイルに鮭、しめじ、ブロッコリー、チーズの順に重ね、しっかり包む。
- ④ フライパンに並べ、水を張り、蓋をして20分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ フライパンから取り出し、皿に盛る。



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎日19日は
食前の日