

介護予防で

健康寿命を延ばそう



いきいきクラブ教室参加者募集

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438

FAX (40) 3008

介護が必要な状態になる原因には、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患などが挙げられます。健康で活動的な生活を送るためには、頭と身体を積極的に使い、意欲的に生活していくことが大切です。生涯にわたる元気な生活づくりを、一緒に始めましょう！

【参加者の声】

- ついついつられて体を動かすことができた
- 体が軽くなり、動くことが楽しくなりました
- 指導が工夫されていて、この機会に恵まれて幸せでした
- 退職した後には何かしたいと思っていたときに、この機会に恵まれて幸せでした

- とき 5月10日から7月26日までの毎週金曜日午後1時30分～3時(全12回)
- ※②③は時間・内容が異なりますのでご注意ください。
- ところ ウェルス幸手
- 内容 ①バランス運動を含めたかんたん筋トレやストレッチング
- ②栄養改善講座・脳トレミニ講座(講話と調理) / 6月7日正午～午後2時30分
- ③口腔講座・脳トレミニ講座(講話と口腔ケア実践) / 6月28日午後1時30分～3時
- 対象 市内在住の65歳以上の人の人
- ※初めて参加する人優先
- 定員 20人(申込み順)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物
- ※②の日は、エプロン、三角

きん、ふきん2枚、ご飯(1食分)、筆記用具を合わせてお持ちください。

申込み 4月26日(金)までに印鑑を持参の上、介護福祉課高齢福祉担当窓口へ

※健康チェックアンケートがあります。



▲いきいきクラブ教室の様子

「脳の健康教室」

学習サポーター募集

活動内容 学習者への助言・指導など

活動日 7月～12月までの

毎週水曜日(3時間程度)

※事前説明会・研修会有り

資格 市内在住のおおむね

60歳までの人で、高齢者の健康増進・介護予防に理解のある人

募集人数 若干名

申込み 5月29日(水)までに

介護福祉課高齢福祉担当へ

申込み 5月29日(水)までに

介護福祉課高齢福祉担当へ

地域包括支援センターからのお知らせ

～運営時間・問合せ先のご案内～

4月1日から地域包括支援センターの運営を社会福祉法人に委託します。

地域包括支援センターの場所や機能などは、これまでと変わりませんが、幸手東地域包括支援センターの電話番号・FAX番号が右記のとおり変更となりますので、お問い合わせの際には、ご注意ください。

※地域包括支援センターとは、高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための支援機関です。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などが、相談内容に応じてサービスや機関、制度の利用方法をご案内します。

幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内)

委託先 社会福祉法人幸和会

担当区域 権現堂川、吉田、八代、さくら、さかえ小学校区

運営時間 午前8時30分～午後5時15分

※土曜・日曜日、祝日は除く

問合せ ☎(53) 6151・FAX(53) 6160

幸手西地域包括支援センター(西公民館内)

委託先 社会福祉法人みゆき会

担当区域 幸手、行幸、長倉、上高野小学校区

運営時間 午前9時～午後5時45分

※土曜・日曜日、祝日を除く

※第1月曜日は西公民館が休業のため直近の土曜日に振り替えて運営します

問合せ ☎(40) 3443・FAX(44) 0870

予防接種を 受けましょう

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

BCG予防接種

4月から対象年齢が「生後6か月に至るまで」から「生後1歳に至るまで」に拡大されます。

標準的接種期間は生後5か月から8か月に至るまでとなります。予防接種のスケジュールは、医師と相談し、できるだけ早期に接種するようにしましょう。

※3月31日以前に受領した、お手持ちのBCG予防診票は4月1日以降もそのまま使用できます。

※4月1日時点で、生後1歳未満の児が対象です。

定期予防接種 委託医療機関	電話番号	不 活 化 ポ リ オ	B C G	四 種 混 合	三 種 混 合	二 種 混 合	麻 し ん 風 し ん 混 合	麻 疹	風 疹	日 本 脳 炎	(子宮頸がん) サーバリックス ガーダシル	小 児 用 肺 炎 球 菌	ヒ ブ
秋谷病院	(42)2125	—	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	—
牛村病院	(42)0025	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
堀中病院	(42)2081	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飯村医院	(42)0206	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
入江こどもクリニック	(44)1155	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
香日向クリニック	(44)3001	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—	○	○
久我クリニック	(40)3105	○	○	○	○	—	○	—	○	○	—	○	—
斎藤医院	(42)9858	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—	○	○
幸手耳鼻咽喉科医院	(43)8985	○	○	○	○	○	○	—	○	○	—	○	○
さって西クリニック	(43)8111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
産婦人科木村医院	(42)0222	○	○	○	○	—	—	—	—	○	○	—	—
のうみクリニック	(42)7233	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
野口内科小児科医院	(42)0123	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
東内科小児科医院	(42)0409	○	○	—	—	—	○	○	○	○	○	—	—
むさしのメディカルクリニック	(40)6001	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
ワイズレディスクリニック	(44)0555	—	—	○	—	—	—	—	—	—	○	○	—

※対象ワクチンが変更になる場合があります。

各医療機関にお問い合わせの上、受診してください(3月18日現在)。

～長期にわたる療養などのため、定期接種を受けられなかった人へ～

定期予防接種の対象者であった期間に、長期療養を必要とする疾患などにかかり定期予防接種の機会を逃してしまった人などについても、定期予防接種として接種できるようになりました。該当すると思われる場合は、健康増進課へお問い合わせください。

対象予防接種(定期予防接種)

不活化ポリオ、BCG、四種混合、三種混合、二種混合、麻しん風しん1・2期(3期・4期については平成24年度対象の児に限る)、子宮頸がん予防、小児用肺炎球菌、ヒブ

対象(つぎの要件にすべて該当する場合)

- 接種対象年齢であった間に、長期にわたり療養を必要とする疾病にかかるなどの特別な事情があったことにより、やむを得ず定期予防接種が受けられなかった場合
- 予防接種が受けられなかった要因がなくなった日から起算して2年以内に接種する場合(BCGは4歳未満の児、四種混合は15歳未満の人に限り)

＜対象となるケース＞

- ・重症複合免疫不全症など免疫の機能に支障を生じさせる重篤な疾病にかかった場合
- ・白血病など免疫の機能を抑制する治療を必要とする重篤な疾病にかかった場合
- ・臓器の移植を受けた後、免疫の機能を抑制する治療を受けた場合
- ・医学的知見に基づき、上記理由に準ずると認められる疾病にかかった場合 など

ヒブ・小児用肺炎球菌・

子宮頸がん予防ワクチン接種

これまで実施していたヒブなどの予防ワクチン無料接種が、4月から定期予防接種となりました。

＜ヒブワクチン＞

対象 生後2か月～4歳の児

※生後2か月を迎える児には個別通知します。

＜小児用肺炎球菌ワクチン＞

対象 生後2か月～4歳の児

※生後2か月を迎える児には個別通知します。

＜子宮頸がん予防ワクチン＞

対象 小学校6年生～高校1年生相当の女子

※中学1年生の女子には個別通知します。