

Health

健康サポート

【問合先】各記事の問合せ先にお問い合わせください

■高齢者肺炎球菌の予防接種は
おすすめですか？

対象者には4月に案内通知を送付しています。接種期間を過ぎると全額実費になりますのでご注意ください。

【高齢者の肺炎球菌予防接種】

接種期間	平成31年4月1日～令和2年3月31日
対象者 (①②の いずれかに 該当)	①令和元年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人と、100歳以上の人 ②60歳から65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活が不可能な程度の障害がある人
接種回数	1回のみ
接種料金	自己負担額2,400円(町助成を含む)
接種場所	県内の受託医療機関
持参物	住所・年齢が確認できるもの (保険証、免許証など)
注意事項	◇すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、助成の対象となりません。 ◇できるだけかかりつけ医で接種してください。

【接種料金の免除】

生活保護世帯・住民税非課税世帯の人は接種料金が免除(無料)されます。必要書類(下表)を医療機関の受付に提示してください。

【接種料金免除の対象者と必要書類】

接種料金免除の対象者	免除に必要な書類
生活保護世帯	診療依頼書
住民税非課税世帯	非課税世帯証明書 (役場税務課窓口で発行)

※非課税世帯証明書の発行について

発行は無料で、必要な書類は下記のとおりです。
○印鑑 ○窓口に来る人の身分証明書(健康保険証・運転免許証など) ○同一世帯以外の方が申請する場合は委任状が必要です。

※免除の書類を持参せず、自費で接種した場合、町は払い戻しを行いませんので、ご注意ください。

問合先／

○健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001

○税務課 税務係 ☎65・1076

■9月10日から9月16日は自殺予防週間です。

自殺を考える人の多くがうつ病など、心の健康に不調を抱えているといわれています。

生涯を通じて5人に1人が、こころの病気にかかるとも言われています。こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。私たちが気づかぬうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。

こころの病気になった時は、体の病気と同じように治療を受けることが大切です。

【こころの病気とは？】

- ・こころの病気は誰でもかかりうる病気です。しかし、回復しうる病気です。
- ・「焦らず、じっくりと治す」という気持ちが回復への近道です。
- ・セルフケアで自分のこころを守りましょう。

こころのストレスサイン

- 気持ちが落ち込む ○いらいらする
- 人付き合いがめんどうになり避けるようになる

からだのストレスサイン

- 肩こり、頭痛、腹痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目覚める
- 食欲がなくなる、または食べすぎる
- めまいや耳鳴りがする

《ストレスをためない暮らし方》

- ・生活習慣(食事・運動・睡眠)を整え、リラックスできる時間をもつ
- ・考え方や見方を少し変えてみる
「必ず～しなければならない」と考えていると、上手くいかないときに強いストレスになってしまいます。「実際にできていること」に注意を向けると、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・困った時は誰かに相談する
気持ちが楽になることや、解決策が見つかることもあります。

問合先／○ふくおか自殺予防ホットライン

☎092・592・0783

○健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001