

高齢者インフルエンザ および 新型コロナウイルス感染症の定期接種を実施します

10月1日から、高齢者の方等を対象にインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の定期接種を実施します。予防接種によって、ウイルスに感染しにくくなり、感染しても重症化を抑えることができます。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかるため、流行期がくる前に接種を受けておくことをおすすめします。

●定期接種について

接種券(予診票)の送付は行いません。 予診票を医療機関に備え付けてありますので、予約の際または接種当日にお受け取りください。各予防接種の概要は次のとおりです。
また、定期接種の対象とならない方も「任意接種」で予防接種を受けることができます。

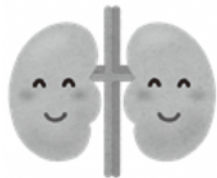
予防接種の種類	インフルエンザ	新型コロナウイルス
接種期間	令和6年10月 1日(火)～ 令和7年 <u>1月31日(金)</u>	令和6年10月 1日(火)～ 令和7年 <u>3月31日(月)</u>
対象者	接種日時点で、市内に住民登録がある方で次のいずれかに該当する人 ①満65歳以上 ②満60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい身体障がい1級に相当する人	
接種場所	出雲市高齢者インフルエンザ 予防接種実施医療機関 出雲市高齢者新型コロナウイルス 感染症予防接種実施医療機関 かかりつけ医など、身近な医療機関で直接予約をしてください。 どのワクチンを取り扱うかは医療機関ごとに異なります。 医療機関の一覧は、市のホームページに掲載しています。▶ 	
接種回数	接種期間中に1回	接種期間中に1回
接種費用※ (自己負担額)	2,000円	3,000円
持ち物	①健康保険証もしくはマイナンバーカード ②身体障がい者手帳(対象者の②に該当する人)	

※接種費用は医療機関の窓口でお支払いください。対象者のうち接種日に生活保護世帯の人は、申請により接種費用が免除になります。

●任意接種について

以下の場合「任意接種」として全額自己負担での接種となります。任意接種では接種期間や接種費用等が医療機関ごとに異なるため、詳しくは、医療機関へ直接お問合せください。

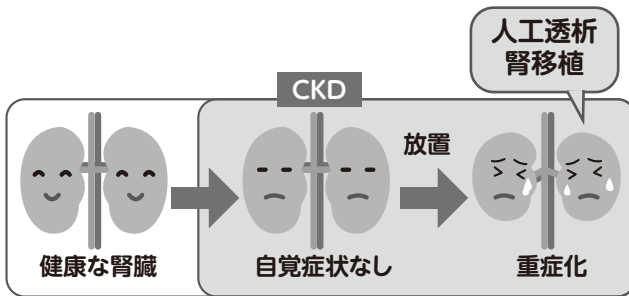
- ・定期接種の対象者に該当しない方が接種する場合 ⇒ 任意接種
- ・定期接種の対象者が接種期間外において接種する場合 ⇒ 任意接種
- ・定期接種の対象者が接種回数を超えて接種した場合 ⇒ 超えて接種した回数分が任意接種



『あなたの腎臓は、大丈夫?』

CKDは早期発見が大切!必ず健康診断を受けましょう!

CKD(慢性腎臓病)とは、たんぱく尿と腎臓の機能の低下など、腎臓の異常が続いている状態をいいます。初期には自覚症状がほとんどなく、放ったままにしておくと腎臓の働きがさらに低下し、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなることもあります。腎臓は一度悪化すると自然に治ることはありません。定期的に健診や検査を受け、なるべく早く気付くことが大切です。



健診結果が下記にあてはまる方は…
必ず再検査を受けましょう!

血液検査

腎機能

eGFR※ 45 未満

※eGFR:年齢・性別・血清クレアチニン値より計算され、腎臓の状態を示します。

尿検査

尿たんぱくが
(1+) 以上または
2年連続 (±)

出雲市国民健康保険の特定健康診査を受け、再検査が必要な方には市から通知をお送りします。

高血圧予防も大切です!

血圧が高い状態が続くと腎臓に負担がかかります。家庭でも測定し、130/85mmHg以上が続く場合はかかりつけ医に相談しましょう。



しまね MAME インフォ

『ムリなく始めよう!高血圧予防!』



腎臓を守るためのポイント

①塩分は控えめに

1日の塩分摂取目安量は
男性 7.5g / 女性 6.5g 未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

～減塩の工夫～

- ・調味料の使用を控えて薄味に
- ・漬物や梅干しなど高塩分の食品摂取は少なめに
- ・ラーメンなど麺類の汁は残す など

④禁煙をする

⑥お酒は控えめに



②バランスの良い食事

1日3食

主食・主菜・副菜が揃った

バランスの良い食事を心がけましょう。

③適度な運動を定期的に行う

⑤水分摂取をする

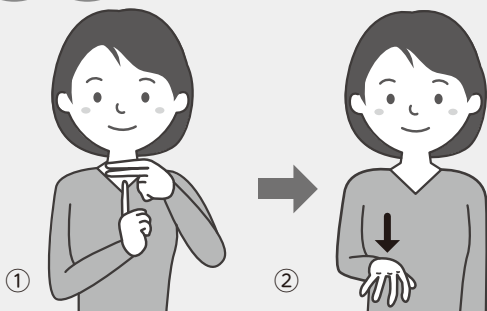
⑦ストレスをためない



申込み・おたずね/健康増進課 ☎21-6979

手話をやってみよう!

今月は、「郵便局」です。
ぜひやってみてください!



- ①左手の人差し指と中指、
右手人差し指で「〒」の形をつくる
- ②右手の5指を折り曲げ、
指を下に向けて軽く下ろす



「出雲市 YouTube やさしい手話」で 検索 🔍

おたずね/福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598