高齢者インフルエンザ および 高齢者新型コロナウイルス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一定の効果があるとされています。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

各予防接種の概要は次のとおりです。対象者に接種費用の一部助成を行います。

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。

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	１０月１日（水）～令和８年**１月３１日（土）**	
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～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で身体障がい１級に相当する人	
接種場所	**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	実施期間中に **ひとり１回**	
接種費用※（自己負担額）	**２，０００円**	**６，０００円**
持ち物	①本人確認書類（マイナンバーカードなど） 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。

●副反応について

接種後の主な副反応として、接種した場所の痛み、発熱、頭痛などが現れることがあります。詳しくは、右記の二次元コードからご確認ください。

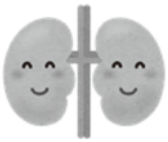
●任意接種について

次の場合は「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

窓口でのお問い合わせ先：市役所本庁１階健康増進課の６番、７番窓口へお越しください。

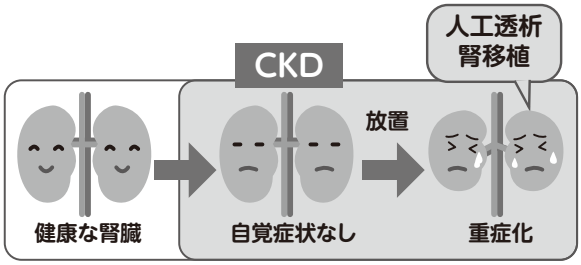
おたずね／健康増進課　TEL ２１－６８２９



『あなたの腎臓は、大丈夫?』

CKDは早期発見が大切!必ず健康診断や再検査を受けましょう!

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	尿検査
腎機能 eGFR※ 45未満	尿たんぱくが (1+)以上または 2年連続(±)以上

※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。

出雲市国民健康保険の特定健康診査および後期高齢者健康診査を受け、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。

約7分の動画
しまね MAME インフォ

『ムリなく始めよう!
高血圧予防!』

おたずね/健康増進課　TEL 21−6979

10月は里親月間です

里親になりませんか

●こどもたちに、家庭のぬくもりを

さまざまな事情により家族と一緒に生活することができないこどもたちがいます。里親とは、こうしたこどもたちを自分の家に迎え入れ、家庭的な環境の中で愛情を込めて養育してくださる方です。

里親の家庭で愛情に包まれて家族の一員として暮らすことにより、こどもたちは一人の人間として大切にされ、愛されているという感覚を持ちながら育つことができます。

●こどもたちのために、あなたにもできることがあります

里親には、こどもが親と一緒に生活できるようになるまで養育する「養育里親」と、養子縁組により養親となることを希望する「養子縁組里親」があります。(このほかに専門里親、親族里親もあります。)

こどもが好きであり、愛情と熱意を持って、真心を込めて養育してくださる方を求めています。養育里親の場合は、長期の養育だけでなく、月に1〜2回程度、主に土日や長期休み中に数日間といった短期間の家庭生活体験をさせてくださる方も求めています。

里親となるまでの流れ(養育里親の場合)

相　談(窓口)児童相談所 → 研修受講 → 申請書類提　出 → 家庭訪問・調査 → 社会福祉審議会の意見聴取 → 里親認定・登録 → こどもの養育

里親制度に関心がある方は、
出雲児童相談所
TEL 21−0007
までお問い合わせください。

おたずね/子ども政策課　TEL 21−6604　FAX 21−6413　メール soudan@city.izumo.shimane.jp