

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、早め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～令和9年1月31日	
対象者	接種日当日に、市内に住民登録がある方* で次のいずれかに該当する人 ①65歳以上 ②60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 ※接種日当日に転出した場合は対象外となります。	
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。出雲市ホームページ▶	
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。

●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い合わせください。

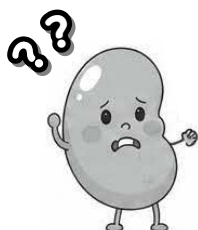
- ・定期接種の対象者に該当しない方が接種した場合
- ・定期接種の対象者が接種期間外に接種した場合
- ・定期接種の対象者が接種回数を超えて接種した場合



腎臓を守るカギは、「早期発見」と「早期治療」 定期的に健康診査や検査を受けて、腎臓の状態をチェック!

CKD（慢性腎臓病）に気を付けましょう!

『CKD』は、腎臓の機能(eGFR)が低下したり、たんぱく尿などの腎臓の異常が続く状態をいいます。
主な要因は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病で、加齢や遺伝などもリスクを高めます。



初期症状はほとんどナシ。“まだ大丈夫”は、危険!

気付かないうちに悪化している場合があります。
将来的に人工透析や腎移植が必要となったり、
心筋梗塞や脳卒中に繋がる可能性も高まります。



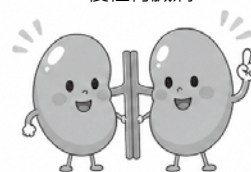
5分でわかる健康情報
しまね MAME インフォ動画
気が付かないまま悪化する!?
慢性腎臓病

健診結果が以下の場合は、必ず再検査を受けましょう!

【血液検査】腎機能(eGFR):45未満

【尿検査】尿たんぱく:(1+)以上 または 2年連続で(±)以上

※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。



腎臓は、体の中をきれいに保つ
“肝腎かなめ”の臓器!

おたずね／健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6979



サル・クマに気をつけましょう



サルの被害にあわないために

ニホンザルは学習能力と運動能力の高い動物です。集落環境改善や追い払いによって、人とサルの緊張関係を構築していくことが重要です。以下の点に注意して対策しましょう。

(1) 餌付けをしない(2) 見つけたら追い払う(3) 生ごみや収穫しない野菜や果実などを放置しない

追い払いのポイント

- ① 複数人で追い払う／サルに「人間全体が怖い」「この集落は危険」と学習させることが大切です。また、爆竹・花火・鍋など大きな音の鳴るものを使用すると効果的です。
- ② 可能な限り山奥まで追い払う／集落から見えなくなっただけでは不十分で、しばらくしたらまた来ようとしています。サルの安全圏を脅かすことが重要です。
- ③ 根気強く続ける／1日や2日でサルを完全に追い払うことはできません。サルに「人間全体が怖い」「この集落は危険」と学習させるには、根気強く続けることが大切です。

クマの被害にあわないために

クマは秋になると採食活動が活発になり、一般的に出没が多くなる傾向があります。集落への出没や農作物への被害に対して対策をしないと、繰り返し出没し集落の誘引物に執着するようになってしまいます。

以下の点に注意して対策しましょう。

- (1) 生ごみや収穫しない野菜や果実などを放置しない
- (2) 柿や栗を栽培している場合は電気牧柵を設置する
- (3) 山に入るときは、2人以上で。鈴などの音の出るものを身に着ける
- (4) フンや子熊をみつけたら、速やかに立ち去る
- (5) 遭遇してしまったら、刺激しないように、ゆっくり後ずさり立ち去る

サルやクマの目撃情報の提供についてのお願い

市では、サルやクマの行動把握のため、目撃情報の収集を行っています。目撃した場合は、森林政策課に連絡いただくか、右の二次元コードから情報提供にご協力ください。



目撃情報報告用
フォーム

おたずね／森林政策課 TEL 21-6279