

インフルエンザ、新型コロナウイルスを予防しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザ、新型コロナウイルスの流行シーズンです。
一人ひとりが予防を心がけ、健康な毎日を過ごしましょう。



予防のポイントは「かからない」・「うつさない」



- | | |
|----------|------------------------|
| ①咳エチケット | 咳やくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。 |
| ②こまめな手洗い | 外からの帰宅時は必ず手を洗いましょう。 |
| ③湿度を保つ | 適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。 |
| ④休養と栄養補給 | バランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。 |
| ⑤人混みを避ける | 人混みや繁華街への外出を控えましょう。 |
| ⑥予防接種 | 流行する前に予防接種を済ませましょう。 |

10月1日から、高齢者の方等を対象としたインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防接種が始まっています。接種を希望する方は、医療機関に直接予約をしてください。

対象 65歳以上の方等 接種費用 インフルエンザ 2,000円、新型コロナ 6,000円

出雲市 高齢者インフルエンザ 検索 ワクチン接種について、詳しくはこちらから⇒



おたずね／健康増進課（6番・7番窓口） TEL 21-6829

糖尿病予防の第1歩

健診結果を確認して、健康な毎日を守ろう！

初期は
自覚症状がない
ことがほとんど！

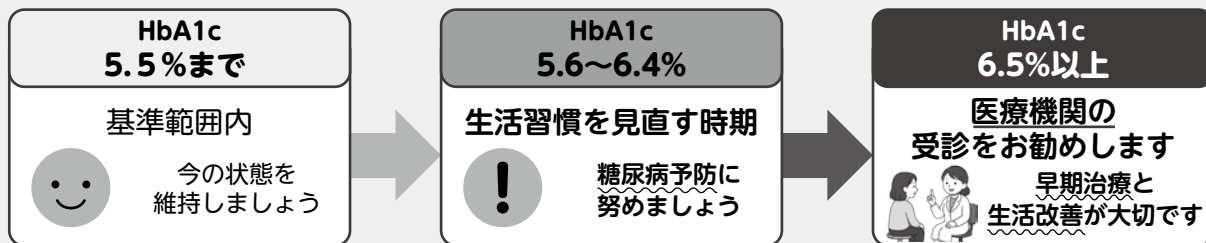
糖尿病は、血液中のブドウ糖が増えすぎる病気です。

放置すると血管が傷つき、心筋梗塞や失明、透析に繋がることもあります。

年に1回は健診を受け、血液検査からHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）の値を確認し、結果に合わせた糖尿病予防に取り組むことが大切です。

【健診結果から、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）をチェック！】

（HbA1cは、血糖検査のひとつで、採血前1～2か月間の血糖値の平均的な状態を反映する数値です）



（参考：厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム令和6年度版）

糖尿病予防・改善のポイント

① バランスのよい食事



主食・主菜・副菜が揃っている

② 自分に合った運動



③ 健康的な体重の維持



④ 禁煙



糖尿病の管理や合併症について
5分の動画で確認



しまねMAMEインフォ

おたずね／健康増進課（6番・7番窓口） TEL 21-6979

带状疱疹ワクチン定期接種の費用助成のお知らせ

带状疱疹は、神経に沿って痛みを伴う水疱(水ぶくれ)^{すいほう}が現れる皮膚の病気です。加齢により発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

带状疱疹ワクチンには带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。対象の方で接種を希望される場合は、接種費用の一部助成を受けることができます。

対 象 者	(1)令和8年度内に65歳になる方 (2)接種日に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい ^{しょうがい} を有する方 (3)令和8年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ※接種日当日に転出した場合は対象外となります。		
使 用 す る ワ ク チ ン	生ワクチン………1回接種	自 己 負 担 金	生ワクチン………4,000円
	組換えワクチン…2回接種 ※2か月以上の間隔をあけて接種		組換えワクチン…9,000円 (2回で18,000円)
接 種 期 限	令和9年3月31日(水)まで	実 施 場 所	出雲市指定医療機関
接 種 方 法 な	対象者(1)、(3)の方に対し、個別に案内文書と予診票を送付しています。 接種方法や自己負担額など詳しくは、案内文書をご確認ください。 ※市のホームページ(右記の二次元コード)でもご確認ください。		
副 反 応 に つ い て	接種後の主な副反応として、疼痛、筋肉痛、疲労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をご確認ください。		



出雲市 带状疱疹 検索

【ご注意ください】

- ・組換えワクチンは2か月以上の間隔を空けて2回接種となっています。接種期限までに2回の接種を受けるためには、1回目を遅くとも令和9年1月31日(日)までに受けてください。
- ・過去に带状疱疹ワクチンを接種された方は、基本的には定期接種の対象外です。(過去に带状疱疹ワクチンを接種された方で再接種を希望される場合は、医師にご相談ください。)

おたずね／健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6829

「思いやり駐車場」制度について

島根県では、「障害者手帳や特定疾患医療受給者証等をお持ちの方」「要介護や要支援の認定を受けている方」「妊産婦の方」「けがや病気等により一時的に歩行困難な方」に対して利用証を交付することで、駐車場を利用できる人を明らかにする「島根県身体障がい者等用駐車場利用証制度(愛称:思いやり駐車場制度)」を実施しています。

〈利用できる駐車場〉

島根県と協定を締結している施設の駐車場区画
※類似の制度を実施している自治体で相互利用できます。

〈対象者と必要書類〉

右記の二次元コードから島根県のホームページをご確認ください。



▲島根県ホームページ
(島根県身体障がい者等用
駐車場利用証制度)

〈問い合わせ先〉

島根県障がい福祉課
TEL (0852)22-6686 FAX (0852)22-6687
〒690-8501 松江市殿町1 県庁第二分庁舎1階



おたずね／福祉推進課 TEL 21-6959 FAX 21-6598