

予防接種のお知らせ

高齢者の肺炎球菌ワクチン 定期予防接種

高齢者の肺炎の約半数は、肺炎球菌が原因とされています。肺炎球菌ワクチンは、肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって、予防効果が期待されます。

接種対象者／ ①次の年齢の方

65歳	昭和29年4月2日生～ 昭和30年4月1日生の方
70歳	昭和24年4月2日生～ 昭和25年4月1日生の方
75歳	昭和19年4月2日生～ 昭和20年4月1日生の方
80歳	昭和14年4月2日生～ 昭和15年4月1日生の方
85歳	昭和9年4月2日生～ 昭和10年4月1日生の方
90歳	昭和4年4月2日生～ 昭和5年4月1日生の方
95歳	大正13年4月2日生～ 大正14年4月1日生の方
100歳	大正8年4月2日生～ 大正9年4月1日生の方
101歳以上	大正8年4月1日生以前の方

②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、または呼吸器の機能や免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方（身体障害者手帳の写しなどを接種医療機関にお持ちください）

接種回数／1回

接種期限／令和2年3月31日

■助成額／接種費用のうち3000円を助成します。生活保護の方は全額助成（緊急時医療依頼証や生活保護受給者証などの確認できるものを接種医療機関にお持ちください）

■自己負担額／接種医療機関に3000円を差引いた額の接種費用を支払ってください。

■持ち物／対象者宛ての通知書、自己負担する接種費用

その他／

◎すでに肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがある方は、対象外となります。

◎今年度の対象者以外の方は、全額自己負担となります。

◎対象者には通知が送付されていますので、接種の際には必ず通知を医療機関へ持参してください。

次の予防接種を受ける方は、事前に接種協力医療機関に予約をしてから受けてください。

◆問合せ／保健課 ☎（55）1112

大人の風しん予防接種

先天性風しん症候群の発生予防を目的とした大人の風しん予防接種費用を全額助成します。

接種対象者／①と②の条件を満たす方

①仙北市に住所（住民登録）を有している方

②妊娠を希望している女性であり、抗体検査の結果抗体価が陰性の方

■助成額／接種費用の全額（1人につき、1回限りの助成）

■対象ワクチン／麻しん風しん混合ワクチン（MR）または、風しん単抗原ワクチン

■助成期間／令和2年3月31日まで

※詳細については、お問い合わせください。

おたふくかぜ 任意予防接種助成

おたふくかぜワクチンの予防接種を希望する方に接種費用の一部を助成します。

対象者・接種回数／

①満1歳から小学校就学前の希望者に対して2回を限度に助成（対象児には個人通知します）

②小学生以上の希望者に1回助成（保健課で手続きが必要です）

■生活保護の方 ↓緊急時医療依頼証を医療機関の窓口に提示してください。

■非課税世帯の方 ↓世帯所得証明書を医療機関の窓口に提出してください。

■助成額／接種費用のうち1回につき4000円を限度に助成します。生活保護の方、非課税世帯の方は全額助成

■自己負担額／接種医療機関に4000円を限度に差引いた額の接種費用を支払ってください。

■推奨される接種間隔など／1歳で1回目を接種し、5歳から小学校に入學する前の1年間で2回目を接種することが推奨されています。また、麻しん風しん混合ワクチン（MR）予防接種と同じ時期に接種することが推奨されています。

■持ち物／母子健康手帳、予診票、自己負担する接種費用（必要時：健康保険証、診察券、お薬手帳など）

■その他／◎自己負担する接種費用は、接種する医療機関にお問い合わせください。

◎予診票が手元にない方は、保健課で手続きが必要です。

二種混合定期予防接種

二種混合（ジフテリア・破傷風）は、四種混合の2期の定期予防接種として接種します。

麻しん風しん混合ワクチン （MR）定期予防接種

麻しんは感染力が非常に強く、肺炎や脳炎などの合併症を起こし重症化することもある病気ですがワクチンで予防することができます。

麻しん風しん混合ワクチン（MR）定期予防接種1期予診票は、対象となるお子さんに乳児訪問時に渡しています。2期の予診票は対象となるお子さんに通知します。

接種対象者・回数・接種期限／

①1歳から2歳未満に1期1回、1歳を過ぎたら2歳の誕生日の前日までに接種

②5歳から小学校就学前に2期1回（平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方）
 令和2年3月31日まで接種してください。

自己負担額／無料

1期、2期それぞれに接種期間を過ぎると任意予防接種となり全額自己負担になります。早めに接種を受けてください。

■持ち物／母子健康手帳、予診票（必要時：健康保険証、診察券、お薬手帳など）

■その他／予診票が手元にない方は、保健課で手続きが必要です。

日本脳炎定期予防接種

表を参照し、忘れずに期間内に必ず接種してください。

接種対象者・回数・接種期限／次ページ表参照

自己負担額／無料

接種期間を過ぎると任意予防接種となり全額自己負担になります。早めに接種を受けてください。

■持ち物／母子健康手帳、予診票（必要時：健康保険証、診察券、お薬手帳など）

■その他／予診票が手元にない方は、保健課で手続きが必要です。

「協力医療機関」の確認は直接医療機関にお問い合わせをするか、保健課にご連絡ください。

こころの電話相談

5/9 困・6/4 困

時間 10:00～10:50・11:00～11:50

相談方法 電話相談（要予約）

※予約締切：当日の9:30まで

予約された方へは日時にスタッフより電話します。

スタッフ 臨床心理士



だれかに話をするとう安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

5/15 困 時間 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。



笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！

笑いの会

5/17 困

受付 9:40～10:00 終了11:30頃

場所 健康管理センター（角館）

内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など

講師 保健師

笑いとは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるといわれています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。お申し込みは必要ありません。



あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

5/23 困・6/18 困

時間 13:30～14:30・15:00～16:00

場所 角館交流センター 相談室

相談方法 面談（要予約）

※予約締切：相談日当日の10:00まで

予約された方は、直接会場へお越しください。

※再相談の方は、月1回までとさせていただきます。



若者同士で交流しましょう！

“若者の居場所”

5/21 困 （毎月第3火曜日）

時間 14:00～16:00 場所 角館交流センター

主催 NPO 法人 KOU（あきた若者サポートステーション運営団体）

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

5/10 困・6/5 困 時間 13:00～16:00

血压測定と健康講話

脳トレ・手工芸など

場所 田沢湖健康増進センター

参加料 100円

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

相談は
秘密厳守
です



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

5/14 困 10:00～12:00・12:00～15:00

内容 ▶AM 保健師による血压測定、健康相談など

▶PM 認知症予防軽体操、ゲームなど

5/28 困 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

場所 田沢湖健康増進センター 調理室

参加料 100円（昼食は各自でご持参ください）

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう！集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います（予約先 小松 ☎090-2975-3450）。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

スタッフ 臨床心理士

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などやひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいつと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

問合せ／NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

日本脳炎定期予防接種（接種対象者・回数・接種期限）表

【1期標準接種年齢 3歳（平成28年4月誕生日）～7歳6か月未満 ※流行地は6か月から接種推奨】

7歳6か月（90か月）になる前に1期2回と1期追加を終了、2期を9歳になったら接種

標準：3歳になったら 1期1回目接種

↓（6～28日あける）

1期2回目接種

↓（6か月以上あける 標準1年）

4歳になったら 1期追加接種

↓（7歳6か月以上9歳になる前までは日本脳炎予防接種は対象となりません）

9歳になったら 2期接種（2期は1回の接種）

1期は計3回の接種

1期は、7歳6か月になる前まで終了してください。

⇒平成21年10月2日生まれ以降の方が1期を7歳6か月になる前に終了しない場合

①不足分は任意接種となり有料になります。

②2期の対象になりません。

【2期標準接種年齢 9歳（13歳未満まで接種） ※1期接種完了者のみ対象】

9歳になったら 2期接種（2期は1回の接種）

平成21年10月2日以降生まれの方が1期を7歳6か月になる前に終了しない場合

①不足分は任意接種となり有料になります。 ②2期の対象になりません。

【特例措置対象1：平成19年4月2日生～平成21年10月1日生】

（平成21年10月2日以降生の方はこの特例接種には該当しません）

1期3回接種済	1期2回接種済	1期1回接種済	受けていない
9歳になったら 2期接種 13歳未満まで終了	9歳になったら 1期追加接種 ↓（6～28日あける） 2期接種 13歳未満まで終了	9歳になったら 1期2回目接種 ↓（6～28日あける） 1期追加接種 ↓（6～28日あける） 2期接種 13歳未満まで終了	9歳になったら 1期1回目接種 ↓（6～28日あける） 1期2回目接種 ↓（6か月以上あける） 1期追加接種 ↓（6～28日あける） 2期接種 13歳未満まで終了

特例措置接種対象者は、1期の不足分と2期を9歳～13歳未満までに定期予防接種として受けることができます。

【特例接種対象2：20歳未満まで接種（平成11年生（20歳未満）～平成19年4月1日生）】

（平成17年5月30日～22年3月31日まで積極的勧奨控え）

1期3回接種済	1期2回接種済	1期1回接種済	受けていない
2期接種 20歳未満まで終了	1期追加接種 ↓（6～28日あける） 2期接種 20歳未満まで終了	1期2回目接種 ↓（6～28日あける） 1期追加接種 ↓（6～28日あける） 2期接種 20歳未満まで終了	1期1回目接種 ↓（6～28日あける） 1期2回目接種 ↓（6か月以上あける） 1期追加接種 ↓（6～28日あける） 2期接種 20歳未満まで終了

第1期
参加者
募集!

わくわく教室

高齢者
介護予防教室

浮き浮き教室

クリオンの温泉プールを活用した泳がない水中運動教室です。3か月を1期として年度内に3期開催します。水中で動くので、関節痛がある方でも大きな負担なく楽に体を動かせることがメリットです。

※運動の強度によって、2つの教室があります。
どちらかの教室をお選びください。
開催日が祝日や休館日の場合は変更になることがあります。

わくわく教室 運動強度 ★☆☆(やや強い)

- 開催日 6月6日(木)～8月22日(木)
毎週木曜日 全12回
- 時 間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対 象 65歳以上の介護認定を受けていない方
運動不足解消が目的の方

- 場 所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 定 員 25人 ※申し込み多数の場合は、初めて参加する方を優先とします。
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール利用料

浮き浮き教室 運動強度 ★☆☆(軽い)

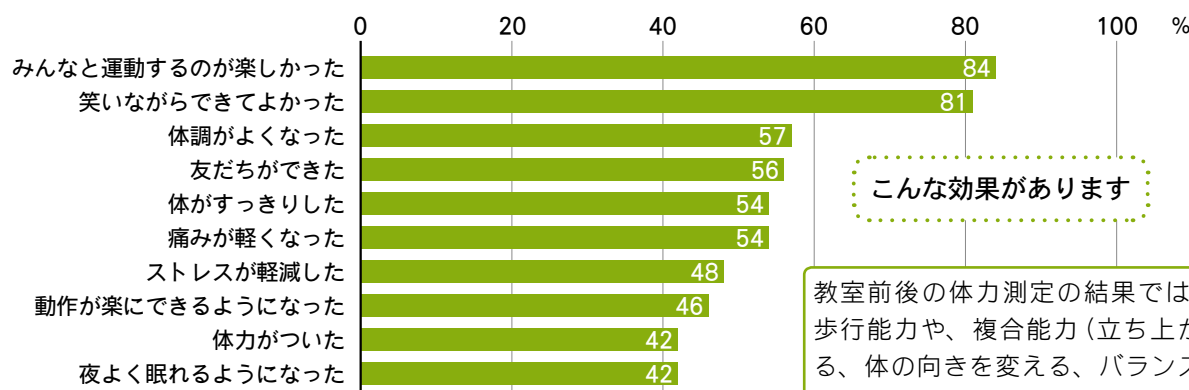
- 開催日 6月3日(月)～9月2日(月)
毎週月曜日 全12回
- 時 間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対 象 65歳以上で介護認定を受けていない方
足腰等に痛みなどの症状がある方

- 申込締切 5月17日(金)まで。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。
初回と最終回に体力測定を行います。自分の体力がわかるよい機会にもなります。初回から休まず参加して水中運動の効果を確かめてみませんか?

参加者の声

クリオンの温泉プールを活用した水中運動教室を昨年度3クール、両教室あわせて72回開催しました。初回と最終回に、体力測定とアンケートを行いましたので、その結果と感想をご紹介します。

毎回笑顔があふれ、皆さん汗を流しながら運動を行いました。また、水中運動をしながら脳トレも組み合わせ、体も頭もすっきりしました。



こんな効果があります

教室前後の体力測定の結果では、歩行能力や、複合能力(立ち上がる、体の向きを変える、バランスを取るなど)を測定するテストで、91%の方に向上がみられました。

- その他の感想
- ★体調がよくなり仕事も楽になった。
 - ★心地よい疲れが出て夜ぐっすり眠ることができた。
 - ★笑顔が多くなった。
 - ★仲間がたくさんでき、心が快適になった。
 - ★まだ頑張れることがうれしかった。

3クール参加者で75歳以上の方は15人、最高齢は87歳で元気に参加することができました。

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

大曲仙北歯科医師会

5月の
休日歯科診療当番医

- | | | |
|-----|---------------------|---------------|
| 5日 | くぼた歯科医院(仙北市田沢湖) | ☎0187-43-2233 |
| 12日 | タケダ歯科クリニック(大仙市大曲飯田) | ☎0187-62-6480 |
| 19日 | 嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町) | ☎0187-62-0410 |
| 26日 | 角間川歯科医院(大仙市角間川町) | ☎0187-65-3536 |

水中運動

リフレッシュ教室

を開催します



水中運動では、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、筋力の向上やダイエット効果があります。そのため、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などにつながる生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)の悪化を予防するこ

とができます。

昨年度の教室参加者からは、体重や体脂肪の低下、筋肉量のアップ、爽快感など様々な効果が聞かれています。泳げなくても大丈夫です。心と体のリフレッシュのために、ぜひご参加ください。

■日 程 (1クール・全10回)

6月6日(木)～8月22日(木) 毎週木曜日 全10回
※6月27日(木)、8月15日(木)はお休みします。

- 場 所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 講 師 スポーツコンサルタントシバタ 健康運動指導士 柴田 栄宜 先生

■受付時間 17:50～18:00

■話し合いタイム 18:00～18:15

■講習時間 18:15～19:15

※初回と最終回は血圧測定と体重測定のため、19:30終了です。

■参加料 温泉プール料金 1回 400円

■定 員 20人(水中運動教室に初めて参加される方)

■持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール利用料

■申込締切 5月27日(月)までに電話で仙北市保健課にお申し込みください。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

5月

献血のお知らせ

5/12回

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶10:00～11:45
- ▶13:00～16:00

タカヤナギ
ワンダーモール店

問合せ／仙北市保健課
☎55-1112

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

オレンジカフェは、認知症の人も家族も、地域の方々もみんなで集い、認知症についての話を聞いたり、お茶を飲みながら楽しく交流をする場です。
昨年度参加された方々からは、「ここに来ていつは話すことができてよかった」「出かける場所ができた」などの感想を、またスタッフからは「喜んでいただくことが励みになった」「自分の健康にもよいと思う」という感想をいただきました。
昨年度までに開催したカフェは、角館地区6か所、西木地区1か所のカフェがあります。
今年度も仙北市では、自主的にオレンジカフェを運営する取り組みに補助金を交付します。主な補助の要件は下記のとおりです。関心のある方は、説明会にぜひお越しください。

- 補助要件
- ①団体の運営スタッフは、2人以上。そのうち1人以上は、認知症について相談対応ができる医療系の専門職や認知症ケアパートナー、介護事業所などで従事している人が配置されていること。
 - ②7月から2月までに月1回以上計8回を定期的に開催し、1回あたりの開設時間は概ね2時間以上とする。
- ※その他 詳細を説明会で説明します。また、昨年度実施した団体の事業報告も行いますので、関心のある方は電話でお申し込みください。
- 説明会
日時／5月14日(火) 13時30分～15時30分
場所／西木総合開発センター2階集会室
申込期限／5月10日(金)

オレンジカフェ(認知症カフェ)を開いてみませんか

