

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種助成のお知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成を次のとおり実施します。

接種を受ける義務はありません。

ご自身の意思と責任で、接種を希望する場合にのみ接種を受けてください。



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

■肺炎球菌ワクチンとは

高齢者の肺炎を起こす原因として最も多いのが「肺炎球菌」という感染症です。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌の約80%に効果があるとされています。しかし、肺炎の原因には肺炎球菌以外の病原体によるものもあり、肺炎球菌ワクチンが、すべての肺炎に効果があるわけではないことをご理解ください。

■助成対象者

平成29年度の対象者は次のとおりです。

- ① 65歳になる方（昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生まれの方）
- ② 70歳になる方（昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生まれの方）
- ③ 71歳以上になる方（昭和22年4月1日以前の生まれの方）
- ④ 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能に、日常生活活動が極度に制限される程度の障害のある方やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活活動がほとんど不可能な程度の障害のある方（身体障害者手帳1級程度の方になります）

※ これまでに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある方（自費で接種を受けた分も含みます）は、接種の対象となりません。

※ 昭和24年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方の接種費用の助成は終了しました。平成29年度から、接種を受ける場合は、自費となります。

※ 69歳（昭和23.4.2～昭和24.4.1生まれ）の方は、70歳になる平成30年度に予防接種の助成があります。

※ 65歳、70歳の方には個別の通知を送付します。対象者の③、④に該当する方で接種を希望される方は、健康支援課までお問い合わせください。

■助成期間 平成30年3月31日まで

■自己負担額 2,000円（町助成額 6,439円）

※ 生活保護受給の方は自己負担額が免除となります。予防接種を受けるときは被保護証明書を、医療機関へ提示してください。

■接種医療機関

町指定医療機関での接種となります。指定医療機関については、個別の通知でお知らせします。指定医療機関以外で接種を受けた場合は全額自己負担となります。

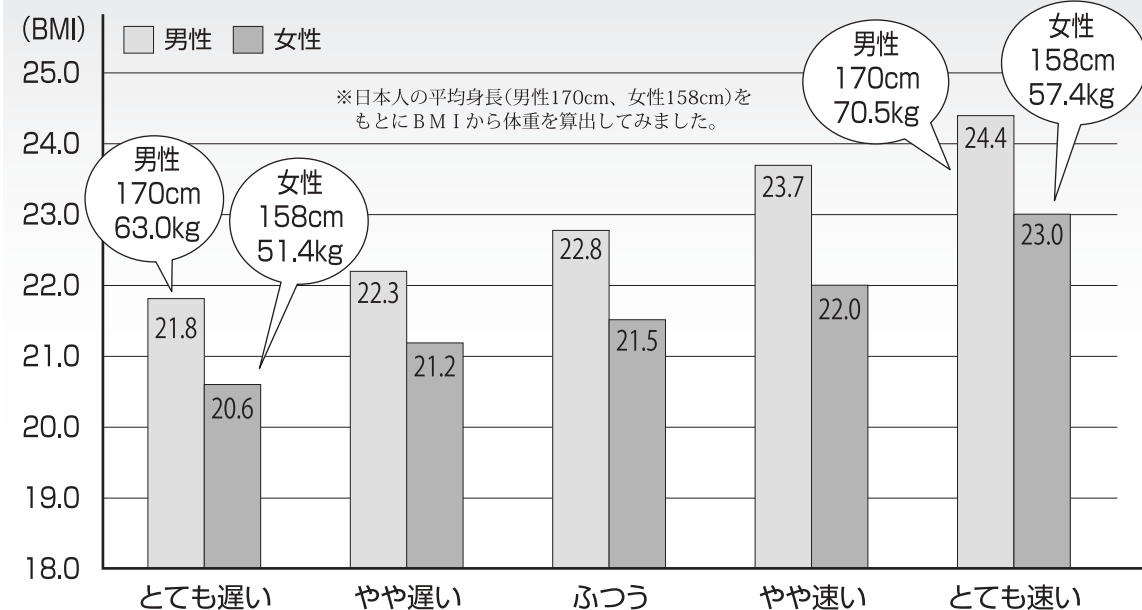
■予防接種を受ける際に必要なもの

- ・町指定の予診票、健康保険証、健康手帳（健康手帳をお持ちでない方は健康支援課までお問い合わせください）
- ・生活保護の方は「被保護証明書」、対象者の④に該当する方は身体障害者手帳を医療機関へ提示してください。

【お問い合わせ】 福祉部健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

健康
だより

あなたは「食べる速さ」が速いですか？それとも遅いですか？



自己申告による「食べる速さ」と肥満度(BMI=体重kg/身長m²)の関連*1

▶▶▶▶「食べる速さ」に関連した研究を2つご紹介します◀◀◀◀

一つめは、自己申告による「食べる速さ」とBMI(肥満度)の関連を調べた研究*1です。BMIとは、身長と体重の関係による肥満度の指標で、同じ身長でも体重が大きくなるとBMIも大きくなり、25.0以上から肥満とされています。上表では、食べる速さが早いほどBMIが大きくなっており、食べるのがとても遅い人とした人と、とても速い人とした人では、日本人の平均身長で仮定すると男性で約6.5kg、女性で約6kgの体重差があります。

二つめの研究では、自己申告による「食べる速さ」が速い人ほど、1日の食物繊維摂取量が少ない結果が出ています*2。食べるのが早い人と遅い人の体重差に影響を与える要因の一つに、食物繊維摂取量があると言えそうです。食物繊維の多い食事は、よく噛んで時間をかけて食べることにつながることのほか、肥満や生活習慣病などにプラスの影響を与えるといわれており、成人では1日に約20gの目標量が設定されています。食物繊維といえば野菜類が思いつきますが、20gとはどのくらいののでしょうか？下図をご覧ください。



ほうれん草2束



レタス中4玉



キャベツ小2玉



ブロッコリー2株



白菜1.5玉

野菜だけ、または単品から摂るのはなかなか難しそうですね。食物繊維を多く含む食品には、野菜類のほかに玄米、豆類、海藻類などたくさんの食品があります。毎日の食事に取り入れてみることや組み合わせ摂取することで、食物繊維摂取量が確保できそうです。ぜひ参考にしてください。

参考文献)*1Otsuka, et al. J Epidemiol 2006; 16: 117-24. *2Sasaki, et al. Int J Obes 2003; 27: 1405-10.