

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種はお済みですか

保健センター ☎(93) 8300

対象者の方には、6月に保健センターから案内を通知しましたが、接種はお済みですか。令和2年度の対象者は、次の生年月日の方で過去に接種をしたことがない方です。

### 令和2年度の対象者

生年月日
昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生まれの方
昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生まれの方
昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生まれの方
昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれの方
昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生まれの方
昭和5年4月2日から昭和6年4月1日生まれの方
大正14年4月2日から大正15年4月1日生まれの方
大正9年4月2日から大正10年4月1日生まれの方

接種日当日に60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気（身体障害者手帳1級程度）のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害（身体障害者手帳1級程度）のある方も対象になります。

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌ワクチン予防接種とは、肺炎の中でも最も多い原因となる「肺炎球菌」による肺炎を

防ぐワクチンです。肺炎は高齢になるほど重症化しやすく、

死亡率も高くなります。このワクチンによってすべての肺炎を予防することはできませんが、肺炎にかかった場合でも重症化を防ぐことができます。



死亡率も高くなります。このワクチンによってすべての肺炎を予防することはできませんが、肺炎にかかった場合でも重症化を防ぐことができます。

▼実施期間 3月31日（水）まで

▼費用 2,000円

（医療機関の窓口でお支払ください。）

▼実施場所 扶桑町・大口町・江南市・犬山市委託医療機関

※他市町村で接種を希望される方は、保健センターで手続きを済ませてください。

※過去に自費で接種したことがある方、及び対象者の生年月日にあてはまらない方のうち75歳以上で接種を希望される方は助成の制度がありません。事前申請が必要ですので保健センターへご相談ください。（ただし、過去に助成の制度を利用したことがあ

る方を除きます。）

## 高齢者の相談窓口 扶桑町地域包括支援センターのコラム

### 買い物に出掛けづらいとき、こんな工夫をしてみませんか？

新型コロナウイルス感染症予防で買い物に行く回数を控えたり、暑さや寒さ、雨続きなど天候の加減で思うように買い物に出かけられないときがあります。

そんなとき、買って来た食材を上手に保存したり、備蓄食品を活用するなど工夫をするととても便利で安心です。

#### 冷凍保存する

- 魚はひと切れずつ、肉は1食分ずつをそれぞれラップに包んでフリーザー袋に入れる。
- キノコはカットしてフリーザー袋に入れる。
- 葉物野菜は軽く茹で水気を切りカットして、根菜類は皮をむきカットして、それぞれフリーザー袋に入れる。



#### 備蓄食品を買い置きしておき、調理に活用する

- 魚や肉の缶詰
  - 大豆の水煮
  - 高野豆腐
  - チーズ、ヨーグルト、牛乳
  - レトルトカレー
  - 乾燥ワカメ、干しキノコ、切り干し大根、乾燥ヒジキなど
- ※缶詰や加工食品は手軽で便利なものですが、塩分の取りすぎには注意が必要です。漬け汁を切ったり、他の野菜などの具材と混ぜてアレンジして使うといいでしょう。（例：焼き鳥缶で親子丼を作る等）



このような工夫をして栄養をしっかりと摂り、元気に過ごしていきましょう。

<参考：国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿テキスト第2版」2020.P24 >

▼問い合わせ 高齢者の総合相談窓口 扶桑町地域包括支援センター（扶桑町総合福祉センター1F）

☎(91) 1171 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分