

65歳以上の人の 高齢者インフルエンザ予防接種

対象者 (1)彦根市に住民登録、または外国人登録のある接種当日満65歳以上の人
(2)市から連絡がある人

接種当日満60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓または呼吸器の機能障害により、日常生活が極度に制限される程度の障害のある人、およびヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある人

実施方法 医療機関によって予約が必要です。事前に必ず指定医療機関へお尋ねください。なお、接種を受けるためには本人の希望が必要です。

料 金 4,000円（うち1,200円を医療機関窓口でお支払いください。）

接種回数 1回接種

実施場所 指定医療機関 ※広報ひこね10月1日号21ページをご覧くださいか、**健康**健康管理課にお問い合わせください。

実施（申込受付）期間 10月1日(水)～12月27日(土)
(実施日程を必ず事前にご確認ください。)

受けることができない人

- ①明らかに発熱のある人
- ②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人
- ③インフルエンザ予防接種に含まれる成分によって、ひどいアレルギー反応を起こしたことが明らかな人
- ④インフルエンザ予防接種後、2日以内に発熱があった人、および全身湿疹などのアレルギーを疑う症状があった人
- ⑤その他、医師が不適当な状態と判断した場合

その他

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに約2週間程度かかり、効果は約5か月間続くといわれています。インフルエンザが流行する前までに受けておくことをおすすめします。

なお、施設に入所しているなどの理由で、指定医療機関にて接種が困難な場合は、事前に**健康**健康管理課（☎24-0816、FAX24-5870）にお問い合わせください。

ひるげるなインフルエンザ

インフルエンザが流行する季節がやってきました。インフルエンザは、乳幼児や高齢者がかかると重症になる場合もあります。マスクをせずに、せきやくしゃみをする、ウイルスが2m程度飛ぶと言われるています。インフルエンザを予防するために「せきエチケット」を始めましょう。

問い合わせ **健康**健康管理課☎24-0816、FAX24-5870

「せきエチケット」とは？

- ◆せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背けましょう。
- ◆使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ◆症状のある人はマスクを正しく着用し、周囲への感染防止に努めましょう。

ひるげよう せきエチケット

そのほか、インフルエンザ予防のためできること

- 外出後のうがいや手洗いを日常的にしましょう。
- じゅうぶんに休養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理に努めましょう。
- ワクチン接種を希望する場合は、近くの医療機関にご相談ください。なお、高齢者の人（原則65歳以上）がインフルエンザ予防接種を希望する場合は、予防接種法の（定期的予防接種）の対象者として接種を受けることができます。



湖東圏域 福祉の職場説明会

湖東圏域にある福祉の職場に就職を希望している人、または関心のある人など、福祉の職場で働きたいと思っている人のために職場説明会を開催します。説明会では、職員採用予定の社会福祉施設などとの面談コーナーや、福祉の仕事に関する相談コーナーなどにより就職活動を支援します。

個別職場説明コーナー 社会福祉施設などの職員が、仕事内容の説明を行うほか、相談・質問に答えます。

相談コーナー 福祉の職場・仕事・資格・学校などに

ついて、社会福祉士、介護福祉士などが個別に相談に応じます。

展示コーナー 湖東圏域にある社会福祉施設などのパネルやパンフレットなどを展示・紹介します。

日時 12月11日(木) 13:30～16:00

会場 ひこね燦ぱれす 多目的ホール

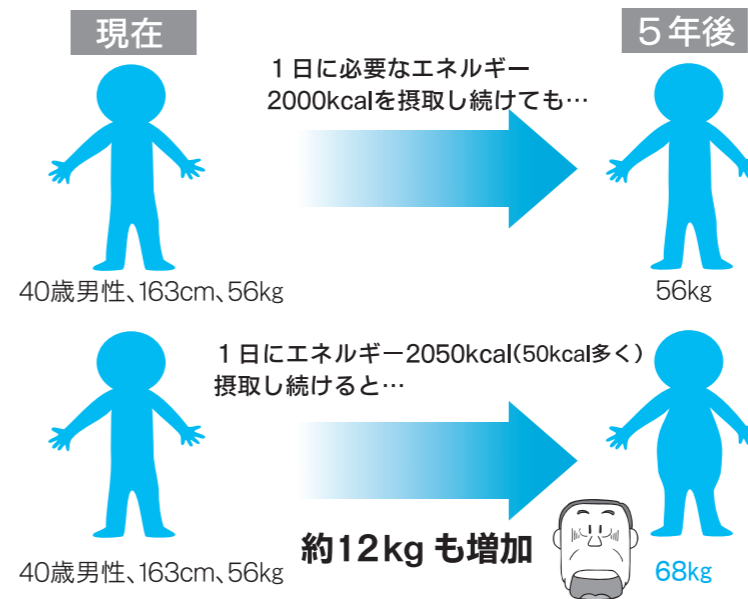
参加費 無料

応募・問い合わせ先 **健康**介護福祉課☎23-9660、FAX26-1768

最後のせき
最終回となる今回は、具体的なメタボリックシンドローム改善のポイントを紹介します。

太る理由は内臓脂肪の蓄積
「これといって思い当たらない」という人も多いと思います。メタボリックシンドロームは、ただ太っていることではなく、内臓脂肪の蓄積によって、体の代謝異常が起こっている状態です。肥満のシミュレーションを下の図に示しました。成人男性が一日に必要なエネルギーは、約2,000キロカロリーです。必要分のエネルギーだけを摂取し続けても、体重は増加しません。しかし、一日に50キロカロリーを余分に摂取しただけで、5年後には計算上では約12kgも増加します。50キロカロリーは、クッキー1枚分です。実際には、日々の活動量は一定でなく、この通りにはなりません。しかし、クッキー1枚というわずかな量でも、積み重なれば確実に太ります。

図 肥満のシミュレーション



数値の計算式

$$50\text{kcal} \times 365\text{日} \times 5\text{年} \div 7,000 \sim 8,000 \div 12\text{kg}$$

※脂肪1kgは、7,000～8,000kcalに相当

改善に向けて
メタボリックシンドロームの改善方法は単純です。体の異常を引き起こしている原因の内臓脂肪を減らすことです。現

体重の5%を減らすだけで、体中の異常は、大幅に改善されます。内臓脂肪を減らす方法は、運動と食事です。内臓脂肪を減らすためには、食事で摂取



メタボリックシンドロームをやっつけろ！

最終回 生活を見つめ直そう！ 食・運動プラス禁煙

するカロリーを抑えることも、運動を取り入れることです。運動の消費エネルギーは、体重70kgの人で20分歩くと、50キロカロリー消費されます。運動をすると、脂肪が燃えやすくなり、筋肉の減少を抑えて体力や免疫力を高めることもできます。運動が苦手な人も日々の生活のなかで、こまめに動くように、意識することから始めてみましょう。20分のウォーキングができなくても、小分けにして、通勤するときにや出かけるときに10分ずつ早歩きをする、関節痛がある人は、筋力アップの体操をすることも有効です。できそうなことからやってみましょう。すぐに効果が出ないといつて、投げ出すことは、もったいないことです。保健師や栄養士に、ぜひ相談してください。

ご意見をお寄せいただき ありがとうございました

彦根市新型インフルエンザ 対策行動計画（素案）に ついて

意見の件数 3件
案の修正を行うもの 0件
案の修正を行わないもの 3件

問い合わせ先 **健康**総務課☎30-6100、FAX22-1398、**健康**健康管理課☎24-0816、FAX24-5870

また、改善の第一歩は現状確認です。今の状況を知るためにも、来年も特定健康診査を受けましょう。

禁煙にも挑戦！
食事と運動に気をつけていても、喫煙を続けていると血管を傷つけたり、血圧を上げたりし、健康に悪影響を与えます。禁煙には必ずチャレンジしましょう。意志の強さではなく、禁煙には知識とテクニックが必要なのです。どんな方法があるのか、自分に合った方法をぜひ見つけてください。**健康**健康管理課で禁煙相談を行っています。

問い合わせ先 **健康**健康管理課☎24-0816番、FAX24-5870番、**健康**保険年金課☎30-6112番、FAX21-2220番