

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 168

問 保健センター (☎23-8877)

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



熱中症予防について

熱中症は、高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起きやすくなります。ただし、屋内でも起こりますので、体育館での運動時や暑い室内でも注意が必要です。特に高齢者や子どもは熱中症にかかりやすいことを覚えておきましょう。



熱中症の予防法

外出時の服装

風通しがよく、汗が乾きやすい素材の白っぽい色の服装が良いです。また、つばの広い帽子や日傘の使用も効果的です。



水分をこまめに補給
定期的に水分をとる習慣をつけましょう。



高温多湿、強い日差し、無風に要注意!
11時～14時は特に日差しの強い時間帯です。できるだけ暑い時間帯を避けて外出しましょう。



増えています! 乳幼児の熱中症!

体温調整がうまくできない乳幼児は熱中症になりやすいです。特に危険なのが自動車内で、夏場は**数分で50度以上**に上昇します。少しの油断が取り返しのつかない事態を起こします。車内に乳幼児を放置することは絶対にやめましょう。

高齢者肺炎球菌定期予防接種が始まります!

定期接種対象ワクチンは23価肺炎球菌きょう膜ポリサッカライドワクチン(ニューモバックスNP)です。

時 7月1日(日)～31年3月31日(日)

場 市内指定医療機関

対 ①30年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳となる人(右表参照)

②予防接種当日、満60歳から満65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有す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を有する人

※対象者には、案内と予診票を6月末に郵送します。

※予診票が届いた人で、すでに高齢者肺炎球菌予防接種を1回でも受けた人は定期接種の対象外

¥ 2,500円

※市民税非課税世帯、生活保護受給世帯または中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は無料(保健センターへ事前申請必要)

※任意接種への費用助成は26ページをご覧ください。

30年度定期接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日
60歳以上 65歳未満 ハイリスク者	昭和29年4月2日～昭和34年4月1日 (接種時点で60歳以上)

