

ヒブワクチン接種費用の助成（小児細菌性髄膜炎予防接種支援事業）

市は、インフルエンザ菌b型(ヒブ)による髄膜炎を予防し、保護者の経済的な負担を軽減することを目的に、ヒブワクチン接種費用の助成を行います。

対象者 接種時に朝来市内に住所を有する生後2か月以上2歳未満の乳幼児

※平成22年度に限り、平成22年4月1日に2歳未満(平成20年4月2日以降に生まれた児)であれば対象

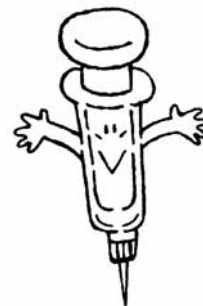
助成対象期間 平成22年4月1日以降に接種したもの

助成額 接種ごとに、費用の半額(助成限度額4,000円)

※対象である乳幼児が生活保護世帯の者であれば、接種費用の全額を公費助成します

接種回数

接種開始時期	初回免疫	追加免疫	計
生後2か月以上7か月未満	3回接種(4~8週間隔)	1回接種	4回
生後7か月以上1歳未満	2回接種(4~8週間隔)	(初回免疫の1年後)	3回
生後1歳以上2歳未満	1回接種		1回



助成方法

・市内の医療機関・公立神崎総合病院・公立八鹿病院【助成券】

申請に基づき、健康課が助成券を発行。医療機関窓口で助成券を提出し、減額された費用をお支払いください。

・上記以外の医療機関または助成券を持たずに接種した場合【償還払い】

医療機関で接種費用を一旦支払った後、申請をしてください。後日、指定された口座に助成金を振り込みます。

申請場所 健康課・各支所地域振興課

申請に必要なもの 母子健康手帳・印鑑(償還払いの場合は、領収書・振り込む口座の分かるもの)

参考) 市内のヒブワクチン接種実施医療機関(平成22年5月現在の情報)

稲垣医院、上垣医院、小山医院、さかもと医院、谷村医院、馬庭内科医院、木村医院、間島医院

※ヒブワクチンは、任意の予防接種です。接種については、かかりつけ医と相談してください。

■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269

~『危険な老化の兆候』の早期発見と予防~

地域包括支援センターの



前回掲載した「生活機能評価」の結果から、『危険な老化の兆候』を早くに発見し、どのように予防していくか、その具体的な取り組みについて掲載します。

元気うちから介護予防!

高齢期はささいなことがきっかけで、体調を崩すことがあります。

「元気だから介護予防は関係ない」ではなく、元気うちから介護予防に取り組むことがいつまでも生きいきと元気に暮らすことにつながります。

毎日実践! 介護予防!

ポイントは6つ。取り組めそうなことから始めてみましょう。

①毎日の生活に運動を取り入れましょう 年齢とともに筋力は少しずつ衰えていきます。

『転倒』を防ぐためにも、家事や仕事以外で、体操やウォーキングなどの時間を作りましょう。

ケーブルテレビでは、朝来市いきいき体操を毎日放映しています。

②バランスのとれた食事をしましょう 主食(ごはんやパンなど)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこ類など)をそろえ、さまざまな食品をバランスよくとりましょう。

③お口の手入れや、口、舌の動きを鍛えましょう 年齢とともに、だ液の分泌が減ったり、むせやすくなったりします。食後のうがいや歯みがきはもちろんのこと、義歯の手入れや舌の清掃、定期的な歯科受診をしましょう。

④外に出かけましょう 家に閉じこもっていると、身体機能が低下するばかりでなく、意欲も低下してきます。積極的に外に出かけたり、地域の集まりなどにも参加しましょう。

⑤認知症を予防しましょう 認知症は、脳の病気です。早期発見・早期治療で進行を遅らせることが可能です。「ちょっと変だな」と気になることがあれば、早めに受診しましょう。また、脳ドリル『脳耕』の活用も予防に有効です。

⑥うつ病に注意しましょう うつ病は誰でもかかる可能性があります。「疲れやすい」「意欲がわかない」「眠れない」などいつもと違う症状があれば、早めに受診しましょう。治療により回復します。



■問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125