

10月から高齢者と子どものインフルエンザ予防接種が

始まります

保健センター ☎ 63-1133



インフルエンザは普通の風邪に比べて全身症状が強く、特に高齢者や乳幼児は重症化することが多いのが特徴です。ワクチンの効果は接種後2週間～5カ月間ほど持続します。インフルエンザが流行する12月下旬から3月上旬頃に備え、12月中旬までに接種してください。
小学生以下は2回接種が必要です。流行期前に計画的に接種してください。

【高齢者のインフルエンザ】

- 対象者
 - ①本市に住所がある65歳以上の人
 - ②本市に住所がある60歳以上64歳までの人で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人や、HIV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がいがある人で、身体障がい者手帳1級を持っている人。
- 実施期限 12月31日(土)
- 接種回数 1回
- 持っていくもの 住所が確認できるもの(保険

証、介護保険証)、身体障がい者手帳(60歳～64歳までの人)

- 料金 自己負担額 1,700円
※生活保護世帯は無料
(保護証明書を提出してください)

・大牟田市内にも委託医療機関があります。詳しくは市ホームページをご覧になるか保健センターにお問い合わせください。
・荒尾市内、大牟田市内の委託医療機関以外での接種を希望する場合は、事前に手続きが必要です。保健センターにご連絡ください。

●高齢者と子どものインフルエンザ予防接種ができる指定医療機関一覧表

※ は高齢者と子どもが対象。 は高齢者のみ対象。

No.	医療機関名	行政区	電話番号	No.	医療機関名	行政区	電話番号
1	あだち内科胃腸科クリニック	岱洋中	☎ 65-8500	①	21 田宮医院	大島町3丁目	☎ 62-0017
2	荒尾駅前クリニック	大正町1丁目	☎ 64-1895	④	22 田宮泌尿器科クリニック	向陽台	☎ 65-8330
3	荒尾クリニック	市屋	☎ 63-1166	②	23 西整形外科医院	桜山町1丁目	☎ 68-2511
4	荒尾こころの郷病院	月田	☎ 62-0657	④	24 西原クリニック	西原町1丁目	☎ 62-0622
5	荒尾市民病院	本村	☎ 63-1115	①	25 西良文医院	中央東	☎ 66-2321
6	荒尾中央病院	中増永	☎ 64-1333	⑤	26 ひらやま医院	新生西	☎ 62-0665
7	荒尾脳神経外科医院	川登	☎ 65-6030	②	27 藤枝医院	水島	☎ 68-3232
8	伊藤医院	四ツ山町3丁目	☎ 62-0405	③	28 ふじさわクリニック	四ツ山町3丁目	☎ 64-2238
9	牛島内科医院	向一部	☎ 64-2361	②	29 ふれあいクリニック	川後田	☎ 68-6565
10	江崎耳鼻咽喉科クリニック	月田	☎ 62-5533	②	30 まつおレディースクリニック	みどり	☎ 66-3110
11	鴻江病院	一紡	☎ 62-0525	②	31 松山医院	松葉	☎ 62-0418
12	こどもクリニック友枝	向陽台	☎ 65-8181	①	32 緑ヶ丘クリニック	緑ヶ丘2丁目	☎ 64-8007
13	さかた耳鼻咽喉科クリニック	緑ヶ丘2丁目	☎ 69-3310	①	33 みどり皮膚科クリニック	向陽台	☎ 65-5611
14	佐藤眼科・内科	向陽台	☎ 65-5900	⑥	34 南整形外科医院	荒尾大谷	☎ 64-2302
15	さとう総合内科クリニック	上小路	☎ 62-1273	①	35 本里内科	宮内	☎ 64-0556
16	関整形外科医院	貝塚	☎ 64-0237	①	36 山田クリニック	東屋形2丁目	☎ 62-7722
17	高橋医院	野原南	☎ 68-0035	⑤	37 山村皮膚科医院	朝日	☎ 62-3515
18	高橋整形外科医院	原	☎ 64-1311	⑤	38 吉田整形外科クリニック	牛水上	☎ 62-6200
19	多田隈整形外科医院	大平町1丁目	☎ 62-0813	②	39 四ツ山クリニック	四ツ山町3丁目	☎ 62-0407
20	田中良医院	岱洋東	☎ 66-0666	①			

【子どものインフルエンザ】

- 実施期限 平成29年1月31日(火)
- 対象と接種回数
 - ・生後6カ月～小学校6年生：2回
(平成16年4月2日以降に生まれた人で、接種日当日に生後6か月以上の人)
 - ・中学1年生から18歳以下：1回(平成10年4月2日～平成16年4月1日生まれの人)
- 助成金額 1回の接種につき、上限2,000円
※2,000円を超えた分は自己負担。
- 持っていくもの 印鑑、母子健康手帳
※保護者が同伴できない場合は、事前に医療機関か保健センターから必要書類を受け取り、保護者が委任の欄まで記入・押印し、代理人が医療機関にお持ちください。市ホームページから書類のダウンロードもできます。
- 助成方法 予防接種をする医療機関で必要書類を記入し、医

療機関窓口で助成額を差し引いた金額をお支払いください。接種時には印鑑が必要です。

※指定医療機関以外で接種した場合、接種後に助成金の申請手続きをすることができます。領収証(接種日、接種を受けた人、接種料金が記載してあり、予防接種を受けたことが分かるもの)、母子健康手帳、印鑑、通帳の写し(助成金の振込先)をお持ちになって、保健センターへお越しください。

●子どもだけがインフルエンザ予防接種ができる医療機関

No.	医療機関名	行政区	電話番号
1	くどう小児科クリニック	東屋形4丁目	☎ 64-5511

※他にも予防接種ができる医療機関があります。詳しくは9ページをご覧ください。

医療機関別に接種できる年齢が限られています。接種できる医療機関の右端の数字をご確認ください。①は全年齢、②は3歳以上、③は6歳以上、④は小学生以上、⑤は中学生以上、⑥は15歳以上の人が対象となります。

保健センター ☎ 63-1133

考えてみませんか?毎日の食事のコト Vol. ②

食

生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを目的として、文部科学省、厚生労働省、農林水産省が策定しています。平成28年6月に改正が行われました。

指針④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ◎多様な食品を組み合わせましょう
- ◎調理方法が偏らないようにしましょう
- ◎手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

指針⑤ごはんなどの穀類をしっかり

- ◎穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう
- ◎日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう

指針⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- ◎たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう
- ◎牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう

指針⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える

- ◎食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています
- ◎動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう
- ◎栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう