

インフルエンザ予防接種を実施します

町では、次の方を対象としたインフルエンザの予防接種を実施します。

インフルエンザは初冬から春先にかけて毎年流行します。インフルエンザにかかると、突然の発熱、のどの痛み、咳にはじまり、他のかぜに比べて、全身症状が強いのが特徴です。重症になると、合併症を起こすこともあります。

インフルエンザが流行する前にワクチン接種をすることで、かかりにくくなり、たとえかかっても重症化をおさえることができます。接種を希望される方は、次のとおり受けてください。

対象者

- ① 日野町に住所のある65歳以上の方
※ただし、本人が接種を希望される場合に限り、本人の意思確認ができない場合は受けられません。
- ② 日野町に住所のある60歳以上65歳未満の人で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い病気のある方
* 対象であるかどうか分からない場合は直接医師にお尋ねください。

接種期間

10月1日(土)～12月31日(土)

* 接種期間以外に受けられると、全額自己負担になりますのでご注意ください。

費用

自己負担金 1,500円

* 生活保護受給中の方は事前に申請いただくと免除になります。

接種回数

年1回

受け方

直接、下記の医療機関で受けてください。

持ち物

- ① 健康保険証または住所・生年月日を確認できるもの。
- ② 自己負担金 1,500円
- ③ 予診票
各医療機関にあります。予防接種を受ける前に説明文をよくお読みになった上で、各医療機関でご記入ください。



町内医療機関…事前に休診日がないか等、直接各医療機関へお問い合わせください。

| 医療機関 | 住所 | 電話 | 接種日 | 接種時間 | 予約の有無 |
|----------------|-----------|---------------|-----------|-------------|---------------------------------------|
| あいさか小児科 | 松尾二丁目88-7 | ☎0748-53-8241 | 月～土 | 日によって異なります | 要 |
| 朝日医院 | 大窪1010-1 | ☎0748-52-0057 | 月～土 | 8:30～11:50 | 不要 |
| | | | 月・火・水・金 | 18:00～19:30 | |
| 岡診療所 | 河原一丁目10 | ☎0748-53-1155 | 月・火・水・金・土 | 9:00～12:00 | 不要 (予診票を記載のうえ、ご来院ください) |
| | | | 月～金 | 16:30～18:30 | |
| 鎌掛診療所 | 鎌掛2292 | ☎0748-52-0615 | 月・水・木 | 14:00～16:00 | 不要 |
| 河村医院 | 内池372 | ☎0748-52-0072 | 月～土 | 8:30～11:30 | 不要 |
| しもいけメディカルクリニック | 松尾五丁目59-3 | ☎0748-53-2324 | 予約時に調整 | 予約時に調整 | 要 |
| どひ整形外科クリニック | 松尾三丁目1-1 | ☎0748-52-8880 | 月・火・水・金・土 | 9:00～12:00 | 不要 |
| | | | 月・火・水・金 | 16:00～19:00 | |
| 日野記念病院 | 上野田200-1 | ☎0748-53-1201 | 予約時に調整 | 予約時に調整 | 要 平日14～16時の間に予約 (接種予定日の1週間前までに) |
| よこた眼科クリニック | 松尾1189 | ☎0748-52-1341 | 月・火・木・金・土 | 8:00～11:30 | 要 |
| | | | 月・火・木・金 | 16:00～18:00 | |

町外の医療機関で受けた方

町外の医療機関へ定期通院している場合、または入院中の場合も受けていただけます。

事前に手続きが必要になる場合がありますので、接種に行かれる前に保健センターへご相談ください。

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574

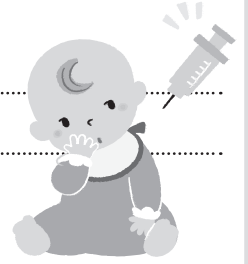


平成28年10月1日から

子どものB型肝炎ワクチンの定期接種が始まります。

日野町では、平成27年4月より任意接種としてB型肝炎ワクチンの費用助成を実施してきましたが、予防接種法の改正により定期接種となりました。

対象者、接種回数等は下記のとおりです。



対象者 1歳に至るまでの間にある者。(ただし、平成28年4月1日以降に生まれた者に限る。)

接種回数 3回接種
2回目は、1回目接種から27日以上の間隔をおいて接種
3回目は、1回目接種から139日以上の間隔をおいて接種

医療機関 町内指定医療機関(町外の医療機関での接種を希望される場合は事前に保健センターまでご連絡ください)

- * 母子感染予防のために抗HBs人免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は健康保険が適用されるため、定期接種の対象外となります。
- * 平成28年3月末までに生まれたお子さんは、任意接種として従来どおり接種していただけます。

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574



下水道への接続をお願いします。

下水道工事が完了した地域では、皆様のご家庭の汚水(し尿、台所・風呂場等から出る水)を下水道に流すことができるようになります。

下水道が完成しても、皆さんに使っていただかなくては、せっかくの施設も価値の無いものになってしまいます。隣近所が下水道に接続されていても、あるお家がいつまでも生活排水を排水路に流していると地域の環境はなかなかよくなりません。地域の皆さん全員ができるだけ早期に接続していただくことが大切です。

* 接続工事は供用開始の日から3年以内にしていただくことになっています。地域の生活環境向上のためにも、下水道に接続いただきますようお願いいたします。

下水道供用開始地区一覧

| 供用開始 | 区域 |
|---------|-------------------------------------|
| H26~27年 | 五月台 |
| H24~25年 | 曙、椿野台、湖南サンライズ |
| H23年以前 | 上記以外の地区(青葉台、平子、熊野、西明寺、第二工業団地の一部を除く) |

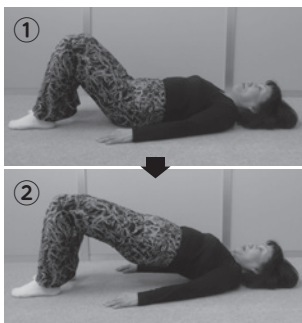
問い合わせ先 ◆ 上下水道課 下水道担当 ☎0748-52-6579

さあ 運動をはじめよう!

~運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう!~

ワンポーズヨガ お尻上げ

効果●下半身を鍛え、腰痛予防や内臓下垂防止にも効果があります。
●背筋を鍛えて、姿勢も良くなります。



やり方

- ①仰向けに寝て両膝を立てます。足は肩幅に開き、足裏は床につけます。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと腰、お尻を浮かし、ゆっくりと元に戻します。5~10回を目安に、朝晩行なってください。

☆ワンポイントアドバイス

- * お尻をしめることで、尿失禁予防にも効果があります。
- * やり終えたら、両膝を抱え、ももを胸の方に引き寄せ、腰を丸めてください。

紹介したのは...介護予防事業講師
運動指導士:和田 佳子 さん

