

新型コロナウイルス感染症対策

インフルエンザ予防接種(任意接種分)費用の一部助成を行っています!

町では、下記の方を対象に、新型コロナウイルス感染症対策として、費用助成を行っています。

【対象者】 日野町の住民で次に該当する方

- ①平成17年4月2日から接種日当日に生後6か月以上の方
 - ②妊婦(接種日当日に母子健康手帳の交付を受けている方)
- ※対象者には個別に通知しています。詳細は通知文書をご覧ください。

【助成回数・助成限度額】

- ・平成17年4月2日から接種日当日に生後6か月以上の方
生後6か月以上13歳未満 2回(1回につき1,000円) / 13歳以上15歳以下 1回 1,000円
- ・妊婦 1回 1,000円

【費用助成期間】 令和2年10月1日から令和3年2月28日



高齢者の方へ ~インフルエンザ予防接種は早めに済ませましょう!~

下記のインフルエンザ予防接種の対象の方で、接種を希望される方は、お早めに接種をお願いします。

【対象者】 ①日野町に住所のある満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です。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満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器等の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障がいのある方。

※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。

【自己負担金・接種回数】 500円 1回

※今年度は新型コロナウイルス感染症への対策として、県の補助により自己負担金を軽減します。

※生活保護受給中の方は事前申請により免除が受けられます。

【接種期間】 令和2年10月1日から令和2年12月31日

【接種時の持ち物】 健康保険証または住所・生年月日を確認できるもの(身分証明書など)、自己負担金、予診票

◆問い合わせ先 保健センター ☎0748-52-6574

青雲之志

~町長コラム~

日野町長 堀江 和博

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆さまにはいかがお過ごしでしょうか。毎年この季節になりますと、「スポーツの

秋」「文化の秋」「食欲の秋」と言うように、町内でも多くのイベントや行事が開催されてきました。今年も、新型コロナウイルスの影響により例年通りにはいきませんが、町内各地区では感染対策を講じたなかで、行事やイベントを実施いただいています。10月上旬には、町民運動会に代わる地区スポーツイベントが開催されました。グラウンドゴルフ大会やウォーキングイベントなどを実施いただき、大勢の皆さまが参加されました。久しぶりの地区のイベントでしたが、参加者の皆さんには笑顔があふれ、「やはり、こういう行事は大切だなあ」とつくづく感じました。10月下旬からは、必佐地区を皮切りに各地区の文化祭を開催いただいています。いずれも展示

物を中心とした企画内容となっており、感染予防に配慮した文化祭となっています。大勢の人が集まらない状況ですが、皆さんそれぞれが活動を継続してがんばっていただいているのだなあと感じました。

新型コロナウイルスによって、改めて気づいたことがあります。やはり人というものは、「人と関わること」によって喜びを感じるものだと思います。コロナ禍の中、しっかりと感染対策をした上で、私たちにとって大事な行事やイベントはしっかりと実施をしていかなければなりません。皆さんと力を合わせて、「スポーツの秋」「文化の秋」を楽しんでいきたいと思えます。

そして、なにより「食欲の秋」を忘れてはいけません。日野町内の各飲食店では、感染症対策をしっかりといただき、がんばって日々営業いただいています。「ふるさと日野町がんばろう商品券(来年1月31日期限)」もご利用いただき、町内飲食店でお食事をしていただき、食欲の秋を満喫していただきたいと思います。

糖尿病の予防に取り組もう

11月14日は、世界糖尿病デーです。家族や大切な人と一緒に糖尿病について考え、発症予防・重症化予防に向けた取り組みを始めてみませんか。

●糖尿病の現状

日本では「糖尿病が強く疑われる人」は約1千万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」もさらに約1千万人と推計されています。糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病や糖尿病の疑いがあるといわれても、医療機関を受診していない人や、治療を中断している人が多い状況です。特に男性の40歳代で治療を受けていない人の割合が高くなっています。

糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから必要な治療を受けない方が多いようですが、健診などで血糖値とHbA1c(ヘムoglobin)の数値が高いときは自覚症状がなくても医療機関を受診し、糖尿病と診断

されたり、治療を継続しましょう。

●糖尿病の合併症

血糖値が高い状態が続くと全身の血管がダメージを受け、さまざまな合併症を引き起こします。

- ① 神経障害 痛みや熱に対する感覚がまひしてしまつと、傷ができても気づきにくくなります。
- ② 網膜症 適切な眼科的治療を受けないと失明の危険が高まりま

どの病気につながる可能性があります。



●糖尿病に関係する病気

①がん

糖尿病の人はそうでない人の1.2倍がんになりやすく、特に肝臓がん、すい臓がん、大腸がんのリスクが高いといわれています。

②歯周病

糖尿病があると、歯周囲組織の微小血管障害や唾液の減少・口腔の乾燥により、歯周病の発症や悪化を招きます。また、歯周病があると糖尿病が悪化します。血糖値が高めの人はあわせて歯科も受診しましょう。



●生活習慣を改善して糖尿病の発症予防・重症化予防を図りましょう！

- ① 自分に合った工



- ② ゆっくりよくかんで食べる。
- ③ 食事の最初に食物繊維が多く含まれる「野菜」や「海藻」を食べる。

- ④ 水分補給は水かお茶にする。
- ⑤ アルコールをとり過ぎないようにする。1日に男性の場合、ビールなら500ml、日本酒なら1合までに、女性はその半分の量までにする。
- ⑥ 定期的に運動をする。

- ⑦ 健診を毎年受け、血糖値とHbA1cの数値を確認する。
- (※) HbA1c: 過去1〜2か月の平均的な血糖の状態を調べる検査

