

大切です
早めの
予防接種

この次と言わずに、今こそ予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のご案内



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種について、4月より、下記の年齢の方対象として実施しています。接種を希望される方は、次のことに留意して申し込みをしてください。接種回数は1回です。

【対象者】 次の①②④もしくは、①③④すべてに当てはまる方が対象となります。

- ①接種時に三好市に住民票を有する方
- ②下記の対象年齢（生年月日）に当てはまる方
- ③接種日において60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害（身体障害者手帳1級相当）がある方
- ④今までに高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けたことがない方

対象年齢	生年月日	実施場所	実施期間
65歳となる方	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生	徳島県内の指定医療機関	平成30年3月31日まで
70歳となる方	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生		
75歳となる方	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生		
80歳となる方	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生		
85歳となる方	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生		
90歳となる方	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生		
95歳となる方	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生		
100歳となる方	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生		

【申請方法】 三好市保健センターへ来所いただくか（印鑑必要）、電話で申し込んでください。電話の場合は申請書を送付しますので返送してください。

【接種料金】 4,000円（生活保護受給者は無料。医療機関の窓口でお支払いください）

【お申し込み・お問い合わせ先】 三好市健康づくり課（三好市保健センター）電話 72-6767

健康ポイント
事業対象

お口の健康づくりをスタートしましょう

歯周疾患検診を受けましょう



歯周病って？

歯周病は、徐々に歯の周りの骨が破壊され、最後には歯が抜けてしまう病気です。

主な原因は歯垢（プラーク）の中の歯周病菌ですが、不規則な生活習慣や極度のストレスがあると症状は悪化します。また、たばこを吸う人は歯周病にかかりやすいので要注意です。全身の病気とも関係が深い「歯周病」。歯周疾患検診を受け、お口の健康づくりをスタートしましょう。対象の方には受診券をお届けしています。お手元に届いた受診券を持って実施期間中に三好市・東みよし町内の歯科医院で受診してください。

対象年齢	生年月日	実施場所	実施期間
30歳となる方	昭和62年4月2日生～昭和63年4月1日生	三好市・東みよし町内の歯科医院および歯科診療所	11月30日まで
40歳となる方	昭和52年4月2日生～昭和53年4月1日生		
50歳となる方	昭和42年4月2日生～昭和43年4月1日生		
60歳となる方	昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生		
70歳となる方	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生		

【自己負担金】 400円（ただし、市民税非課税世帯、70歳の方、生活保護世帯の方は無料）

【受診方法】 医療機関に予約し、届いた受診券を必ず持参して受診してください。

【お問い合わせ先】 三好市役所健康づくり課（三好市保健センター内）電話 72-6767



健幸な体と心のために できること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。
その手助けとなれるような情報を発信してまいります。

三好市役所 健康づくり課
電話 72-6767

運動を取り入れよう

毎日の生活の中で、「運動」を取り入れていきますか？
糖尿病・高血圧・脂質異常症といった生活習慣病の予防や筋力・からだの維持のためにも運動は重要です。しかし、運動をした方が良いということとはわかっていても、さまざま理由（暑い・寒い・忙しいなど）で習慣化するのが難しいのが現状です。
健やかで幸せな心身を自分でつくるためにも運動をすることの大切さとその効果を知り、日々の生活に「運動」を取り入れてみませんか。

食と運動で筋肉を保つ

すべての臓器や骨密度が加齢変化を示すように、骨格筋量も加齢とともに減少し、転倒や骨折、要介護状態などを招く要因となります。
減少を防ぐ鍵は、十分な「たんぱく質」を毎食摂ること、そして運動により筋肉へ適度な負荷をかけてあげること。骨格筋量の減少をできるだけ抑えることが、要介護状態を防ぎ、元気で長生きへの道しるべとなります。

成に秀でています。健康志向から「肉より野菜」と控えがちですが、国民の食の歴史から見ても、戦後復興と経済成長に伴う肉類や卵、乳製品といった動物性食品の摂取量の増加が、日本人の栄養状態の向上と平均寿命の延びに大きく寄与してきたと言えます。
■運動による負荷
適度な運動により筋肉に負荷をかけてあげること、たんぱく質による筋肉の合成・修復がより効果的に行われます。
※疾病（腎臓疾患など）により、たんぱく質摂取や運動を制限されている方は、主治医と相談の上、適切に実践してください。

運動の大切さとその効果について考えてみよう

今号では、運動の大切さやタンパク質摂取など食事の大切さについてご紹介します。



運動習慣を身につけ筋力アップ
今日から始めよう♪
筋肉貯金

【日時】 9月30日（土）10時～
（受付9時30分～）

【場所】 三好市保健センター

【内容】

□講演

「コツコツ貯筋！ 運動を毎日の生活に取り入れよう」

□セルフチェック

・家庭でできるエクササイズ
・インターバル速歩を体験してみようなど

【講師】 医療法人三野田中病院理学療法士 松浦和樹先生・高井洋二先生

【定員】 50人

【準備物】 運動のできる服装・運動靴で、タオル・水分を持参してください。

【申込期限】 9月25日（月）

【お申し込み・お問い合わせ先】
三好市健康づくり課
72-6767