

健康・福祉

高齢者の予防接種のお知らせ

◆インフルエンザ予防接種

高齢の方がインフルエンザにかかる
と肺炎を併発することが多いため、流
行する前に予防接種を受けましょう。

対 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓

または呼吸器の機能に自己の身

辺の日常生活活動が極度に制限

される程度の障害を有する方な

ど

期間 10月1日(月)～12月31日(月)

¥ 11,500円

※免除制度があります。

申 直接医療機関にお申込みください。

※詳細は、同配のチラシをご覧ください。

問 健康増進課(保健福祉センター内)

☎7388-38813

「うらなひきへルシークッキング教室」 お誘い ～いつまでも若さを保とう～

健康につながる知識や食事の摂りか
たを学び、季節にちなんだ行事や旬の
食材をもとに食事作りを楽しみ、いつ
までも元氣な身体をめざしましょう。

時 10月19日、11月1日・16日、12月

7日・21日、平成31年1月18日、2月

1日・15日、3月1日

(11月1日のみ木曜日、ほかは金曜日
全9回)

午前10時～午後0時30分

所 保健福祉センター

対 65歳以上で食と健康に関心のある

方

内 講話・調理実習

¥ 11回3000円

持 筆記用具・エプロン・三角巾・手

拭きタオル・ふきん・お茶・お箸・上

靴

員 25名程度

申込受付 10月1日(月)から

申 問 健康増進課(保健福祉センター

内)

☎7388-38813

永寿荘・豊寿荘公開講座のご案内 食トレ ～見てみて・食べて～

シニア世代の皆さん!!手間なしクッキ
ングで健康・元氣を維持していきま
しょう。

対 65歳以上の町民

時 永寿荘10月29日(月)

午後1時30分～2時30分

豊寿荘10月31日(水)

午後1時30分～2時30分

内 調理デモをご覧ください後、試

食していただきます。

員 15名

¥ 無料

講師 管理栄養士(保健福祉センター)

持 2回とも同じ内容です

受 付 開始 10月1日(月)から

申 問 豊寿荘 ☎7388-08814

(午前10時～午後5時)

永寿荘 ☎7389-0097

(午前10時～午後5時)

豊寿荘公開講座のご案内

血行が良くなり手先も温まるハンド

ケアマッサージの方法を学び、実践し

ませんか。

対 65歳以上の町民

時 ①10月25日(木) ②11月22日(木)

午後2時～3時30分

所 豊寿荘

員 10名

¥ 無料

講師 入江 和子(余野在住)

持 筆記用具

申 10月1日(月) 10時～

問 豊寿荘 ☎7388-08814

(午前10時～午後4時)

大阪府池田保健所10月の事業

▶骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時 = 10月2日、9日(火)

午前9時30分～10時30分(受付)

▶B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時 = 10月2日、9日(火)

午前9時30分～10時30分(受付)

対 = 府内在住で20歳以上39歳以下の未受診者。た
だし40歳以上の健診を受ける機会のない方は可。

¥ = 無料

▶風しん抗体検査(要申込み)

時 = 10月2日、9日(火)

午前9時30分～10時30分(受付)

対 = 妊娠を希望する女性とその配偶者、妊婦の配偶者

¥ = 無料

※対象、必要書類等は必ず保健所にご確認ください。

▶HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時 = 10月2日、9日(火)

午後1時30分～2時30分(受付)

¥ = HIV/エイズ検査は無料

(その他は同検査と同時に受ければ無料)

▶こころの健康相談(予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

▶水質検査・検便

時 = 10月2・9・16・23・30日(火)

午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。

¥ = 有料

問 = 大阪府池田保健所 ☎751-2990

とよの健康づくり
Vol.16

予防接種編

備えよう、インフルエンザ

今年もこの季節がやってきました、インフルエンザ。
早い?いえいえ、早くありません。インフルエンザを予防するためには早めの備えと知識が大切です。

Q. いつ予防接種をしたらいいの?

A 個人差はありますが、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。日本の季節性インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心となるので、予防接種は12月上旬までには接種を終了することが望ましいです。

生後6カ月以上13歳未満のお子さんは2回接種を勧めています。2回目は1回目から1~4週間(免疫効果を考慮すると4週間が望ましい)あけて接種するので、1回目をさらに早めに接種した方が良いでしょう。

Q. 予防接種をすればインフルエンザにかからない?する必要はある?

A 感染症を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発病を一定程度予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。そのため、予防接種については皆さまにお勧めしています。

Q. どのような人が特に予防接種を受けた方がよいのですか?

A 免疫力が低く、感染すると重症化しやすい方等には特に接種を勧めています。
豊能町では以下の方が定期予防接種(一部公費負担)として受けることができます。

対象者: 満65歳以上の方

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方。

接種時期: 10月~12月

料金: 1500円

上記の定期予防接種対象者で
生活保護や非課税世帯の方は
予防接種の助成がありますので、
お問い合わせください。



問=健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813

特集

案内版

健康・福祉

安全・生活

教育・子育て

情報あれこれ

コラム 介護予防

顔の体操でむせ込み予防



「お茶を飲むときにむせる」「錠剤を飲むのが苦手になった」など、加齢によって飲み込む力が弱ると、水分でむせるようになります。

顔の体操は、加齢で低下しやすい顔や喉の筋力を向上させるものですが、同じ体操が、20～30代の方には顔のむくみ予防に、40～50代の方には顔のたるみ予防にもなります。顔の体操ですっきり若々しい顔を保ち、むせ込みを予防しましょう！

- ①両頬を膨らませる⇔ひっこめる（5セット）
- ②左右の頬を膨らませる⇔引っ込める（5セット）
（表情筋の体操です。左右の苦手な方を重点的に行いましょう。）
- ③「う〜」⇔「い〜」と声に出して繰り返す（10セット）
（唇の体操です。しっかりと口をすぼめて「う〜」、「い〜」は、大きく真横に引きます。）
- ④舌先で頬裏を押す（左右5セット）
- ⑤口を閉じて唇裏をなめるように舌を回す（左右5周ずつ）
（舌の体操は、飲み込む力を向上させる要です。頬裏のできるだけ上の方を舌で押すと、舌の筋力が向上し、顎のラインがすっきりします。）



顔の体操は、一日三回の食事の前に行うのが基本ですが、テレビを見ながら、家事をしながら、いつでも、どこでも、何度でも行ってください。
（言語聴覚士 武縄睦実）

問＝地域包括支援センター ☎733-2800



認知症になっても安心して暮らすため



高齢者こころの健康相談

認知症やうつなど高齢者のこころの悩みを認知症サポート医と一緒に考えます。

時＝毎月第1火曜日（予約制）

次は 10月2日、11月6日

所＝保健福祉センター 相談室

※本人が相談に来所できない場合は、電話にてその旨ご相談ください。

問・申＝地域包括支援センター☎733-2800

認知症サポーター養成講座

（出前講座）

認知症について正しく理解をし、本人や家族を温かく見守り支援する人を「認知症サポーター」と言います。安心して暮らせるまちづくりを進めています。ご近所、お仲間と一緒に認知症について学習しませんか？

講座申し込み希望の方は、地域包括支援センターまで

ハロウィンジャンボ宝くじ発売！！

ハロウィンジャンボ宝くじの当せん金は、1等・前後賞合わせて5億円！

ハロウィンジャンボミニ5千万も同時発売！！

1枚
300円

発売期間＝10月1日(月)～10月23日(火)



たご焼きクーちゃん

ハロウィンジャンボ宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

問＝公益財団法人大阪府市町村振興協会

☎06-6941-7441

（広告）