

福祉と健康

★発酵の里きらきら健康メモ★

熱中症に注意しよう！

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。
5月は体が暑さに慣れていない時期です。暑さについていけるように体を整えて、熱中症に備えましょう！

① 暑さを避ける

- ・外出時には日傘か帽子を使用しましょう。
- ・通気性がよく汗を吸い取る衣類を着用しましょう。
- ・扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。
- ・保冷剤や冷たいタオルで、熱を逃がしましょう。

② こまめに水分補給

- ・のどが渇いたと感じる前に水分をとりましょう。
- ・塩分やミネラル分も忘れずにとりましょう。
- ・すぐに水分補給できるように飲み物を持ち歩きましょう。

③ 食事と睡眠で心身のバランス

- ・ぐっすり眠って疲れを貯めないようにしましょう。
- ・朝ごはんはしっかり食べましょう。



▶問合せ 保健福祉課 ☎ 1603

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種費用の一部を助成しています



対象者：65歳以上の方

申請受付：保健福祉課

※接種前に保健福祉課にて事前に申請が必要となります。

助成額：1人1回につき、3,500円を助成いたします。

※3,500円を差し引いた接種費用を各医療機関窓口でお支払ください。

接種医療機関：**66歳以上の方**

- ① 神崎クリニック
- ② 石井内科医院（香取市）
- ③ 越川医院（香取市）
- ④ 越川クリニック（香取市）
- ⑤ 矢野医院（成田市）
- ⑥ なのはなクリニック（成田市）

65歳の方

千葉県内定期予防接種相互乗り入れ制度により左記以外でも接種可能な医療機関があります。接種医療機関以外で接種の場合は保健福祉課までご連絡ください。

《 注意事項 》

肺炎球菌ワクチンは毎年接種する必要がなく、1回の接種で5年以上効果が持続するとされています。以前に接種したことのある方は、必要性を慎重に考慮し、かかりつけ医または前回接種を受けた医療機関でご相談の上、前回接種から十分な間隔を確保して下さい。
※上記の年齢はすべて「年度内に到達する年齢」となります。64歳の方でも年度内に65歳を迎える方は対象となります。

▶問合せ 保健福祉課保健係 ☎ 1603