

食生活改善推進員養成講座

申込・問合せ先

健康ほけん課健康推進係 ☎ 内線 166
 福島保健センター ☎ 0955-413005
 鷹島支所 ☎ 0955-483111

「食生活改善推進員」は、地域での子供料理教室や男性料理教室などに参加しながら、健康な食生活を送るための知識や食の大切さを伝え、食育の推進を行うなど、子どもから高齢者までの健康づくりをお手伝いするボランティア活動員です。

食えることが好き、料理に興味がある、地域で活動したいという皆さん、仲間と一緒に健康づくりの輪を広げていきませんか。男性の参加もお待ちしております。

【日時】

・10月17日(木) ・11月14日(木)
 ・12月19日(木) ・1月23日(木)
 ・2月26日(水) ・3月20日(木)

※全6回、午前10時～午後3時

【場所】

保健センター

【内容】

健康づくりのための講話、運動、調理実習など

【対象者】

地域のボランティアとして健康づくりに興味があり、講座修了後、食生活改善推進員として活動できる人

【募集人員】

15人程度

【費用】

調理実習1回につき2000円

【申込期限】

9月26日(木)

インフルエンザ予防接種の実施

○問合せ先 高齢者：健康ほけん課 ☎ 内線 168
 乳幼児：子育て・こども課 ☎ 内線 171

インフルエンザ予防接種を下記の通り実施します。接種希望の人は、直接医療機関へお申し込みください。

【補助対象者】

- ①接種当日 65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満であって一定の心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能の障害がある人（医療機関の窓口で、医師の診断書または身体障害者手帳の提示が必要です）
- ③市内在住の生後6カ月から小学校就学前までの乳幼児
 ※上記以外の人でも予防接種を受けられますが、補助はありません。

【接種期間】

10月1日(火)～1月31日(金)

【申込方法】

事前に医療機関への予約が必要ですので直接お申し込みください。予約は1カ月前から可能です。

【接種回数】

- ①高齢者…1人1回接種
- ②乳幼児…1人2回接種(1回目から2回目の間隔は1～4週)

【接種料金】

- ①高齢者…1回 3,500円
 (自己負担1,500円、公費負担2,000円)
 ※ただし、生活保護受給者は無料です。医療機関窓口での「生活保護受給者証」の提示が必要です。
- ②乳幼児…1回につき3,000円
 (自己負担1,500円、公費負担1,500円)

【実施医療機関】

高齢者はかかりつけの医療機関へ、乳幼児は松浦市内の予防接種実施医療機関へお問い合わせください。

【有効性】

インフルエンザワクチン接種によって、インフルエンザにかかりにくくなります。たとえかかっても症状の重症

化を抑えることができ、合併症や死亡する危険性を抑えることが期待できます。また、幼児インフルエンザ予防接種は、法定の予防接種ではなく、保護者の希望により受ける任意接種となります。幼児インフルエンザ予防接種の有効性は、35%程度といわれています。

【副反応】

接種部位の発赤、腫脹、疼痛などが主な副反応です。全身反応として、発熱、悪寒、頭痛、倦怠感、嘔吐、下痢、関節痛、筋肉痛などがありますが、通常は2～3日中に消失します。過敏症として、まれに発疹、じんましん、湿疹、かゆみなどがあります。また、ごくまれにアナフィラキシー様症状、急性散在性脳脊髄炎(ADEM)、けいれん、肝機能障害、喘息発作などの報告があります。卵アレルギーのある人は、強い副反応を生じる可能性がありますので、必ず医師に申し出てください。

※アナフィラキシーとは、通常接種後約30分以内に起こるひどいアレルギー反応のことです。急性散在性脳脊髄炎(ADEM)とは、まれに発症する脳神経系の病気です。通常数日から数週間程度で、発熱、頭痛、けいれん、運動障害などの症状が出ます。

【健康被害救済制度】

予防接種により、疾病や障害などの健康被害が発生した場合には、健康被害の救済が行われます。ただし、予防接種と疾病・障害などとの因果関係を認定したものに限りです。

【その他】

予診票は、健康ほけん課、子育て・こども課、鷹島支所、福島保健センター、各医療機関にあります。



あなたの健康お手伝いします

「健康とくらしの調査」を実施します

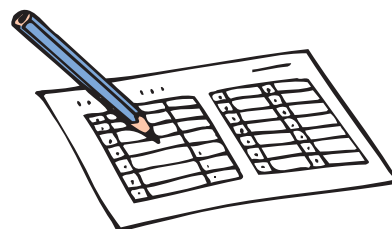
○問合せ先 健康ほけん課介護保険係 ☎内線 177、176、145
厚生労働省科学研究班コールセンター ☎0120-21-5231

「健康とくらしの調査」は、高齢者の健康状態やくらしの様子を把握することで、どのような人が寝たきりや認知症になりにくいのかなどを調べることを目的に行うものです。

健康ほけん課からアンケート調査用紙をお送りしますので、受け取った人はぜひご協力をお願いします。

この調査では、

- ・ふだんの生活で何に気を付ければ、元気で長生きできるか
- ・高齢者が暮らしやすいまちづくりのために、市はどんなことに取り組めばよいか
- ・どんな事業に取り組めば、介護保険料を抑えられる可能性があるかなどを調べ、次期の介護保険事業計画策定に活かします。



【期間】 10月1日(火)～21日(月)

【対象者】 市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の人

【実施主体】 健康ほけん課・日本福祉大学

消費生活センターだより

○問合せ先 松浦市消費生活センター ☎内線 180

インターネットショッピングのトラブルに気を付けて！

<事例>

10日前、ネット通販で人気ブランドの財布を1万円で注文した。ほかのショップでは6万円前後で販売されている商品だったが、ブランド直営店との記載があったので信用した。入金後3日以内に届くと書いてあったが、届かないのでメールで問い合わせた。返信がないので不審に思い改めて店の所在地などを確認したところ、住所や電話番号の記載がなく、直営店でないことも分かった。(20歳代 女性)

<ひとこと助言>

インターネットショッピングは、自宅に居ながら申し込みできるという便利さの反面、トラブルも増加しています。トラブルに遭わないようにするためには、以下の点に注意しましょう。

○購入前に法律で義務付けられている表示を確認しましょう。

- ・ショップの連絡先：特に所在地や電話番号の記載がなければ、いざという時苦情の申し出ができません。
- ・返品に関する条件：通信販売にはクーリング・オフの適用がありません。しかし、自己都合で返品できるかなど返品に関する条件(返品特約)を分かり易く表示していなければなりません。返品特約が表示されていない場合は、商品到着後8日間以内であれば消費者送料負担で返品が可能です。

○前払いだけでなく、カード払い、振込用紙での後払い、代金引換など、支払い手段が複数用意されているショップを選びましょう。

○出店しているショッピングサイトやネット上の評判を確認しましょう。

○注文した内容や業者からの確認画面は保存しましょう。

○商品が届いたら、すぐに中身を確認し、違う商品や破損していた場合はすぐに連絡しましょう。

○ブランド品が極端に安い場合や商品説明などの日本語表現が不自然な場合は、偽ブランド商品を扱う海外のサイトである可能性もあるので注意が必要です。最近はネット通販で国境を越えた越境取引も盛んです。

※おかしいなと思ったときは、消費生活センターへご相談ください。