

## インフルエンザ予防接種

### 申込・問合せ先

(高齢者) 健康ほけん課健康推進係 ☎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次の通り実施します。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】

- ① 接種当日65歳以上の人
  - ② 60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器・免疫機能に一定の障害がある人  
(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 接種当日に生後6カ月から小学校就学前までの乳幼児
- ※右記以外の人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(水)～1月31日(土)

### 【申込方法】

事前に予約が必要ですので医療機関へ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2～4週)

### 【接種料金】

① 高齢者…1回3,600円  
(自己負担1,500円、公費負担2,100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3,090円  
(自己負担1,500円、公費負担1,590円)

### 【実施医療機関】

高齢者ば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。

## 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  
福保健センター ☎0955-41-3005  
鷹島支所 ☎0955-48-3111

「食生活改善推進員」は、地域の料理教室に参加し、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。

### 【日時】

- 10月16日(木)、11月13日(木)、12月18日(木)、1月16日(金)、2月13日(金)、3月12日(木)
- 全6回 午前10時～午後3時

### 【場所】松浦市保健センター

### 【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200円

### 【申込期限】9月26日(金)

## 水痘ワクチン予防接種

水痘(水ぼうそう)ワクチンが定期予防接種になります

【接種開始日】10月1日(水)～

### 【対象】

- 1歳から3歳未満の幼児：2回接種
- 3歳から5歳未満の幼児：1回接種(平成26年度限り)

※すでに水痘にり患したことがある人は、接種対象外です。

### 【接種方法】

3日前までに医療機関へ予約をして、直接医療機関で予防接種を受けてください。

### 【持参するもの】

- ① 母子健康手帳
- ② 予診票(市役所・医療機関にあります。)
- ③ 保険証(医療機関によっては、必要な場合がありますのでご持参ください。)

### 【接種料金】無料

※対象年齢や実施期間を過ぎると有料になります。早めに接種してください。

○問合せ先 子育て・こども課  
☎内線171



## あなたの健康お手伝いします

### 9月は「健康増進普及月間」です

#### 統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～

糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などに代表される生活習慣病の増加は大きな問題となっています。生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しており、健康の保持増進のためには運動習慣の確立や食生活の改善といった健康的な生活の確立が重要です。

私たち自身の健康のために、身近なところからはじめてみませんか？

運動…1日プラス10分で活動量を増やしましょう！

食事…毎日プラス1皿の野菜で健康生活！

禁煙…大事な人のため、自分のために禁煙生活

#### ○問合せ先

健康ほけん課健康推進係 ☎内線129、168

## 9月9日は「救急の日」

○問合せ先 松浦市消防本部消防課 ☎ 0956-72-1211

「救急の日」は救急医療および救急業務について、皆さまに理解と認識を深めていただき、かつ救急医療機関関係者の意識の高揚を図るために定められました。「9月9日」を含む9月7日から13日までの1週間、「救急医療週間」が実施されます。

### ～応急手当を覚えよう～

私たちは、いつ、どこで、突然のケガや病気におそわれるか予測できません。このようなときに、家庭や職場でできる手当のことを応急手当といい、心臓や呼吸が止まってしまうような重篤な状態の時に、そばに居合わせた人ができる応急手当の事を救命処置といいます。救急車が来るまでに何らかの処置をしないと命は助かりません。

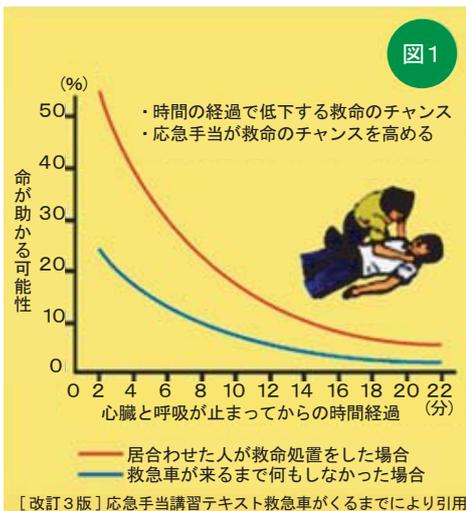


図1は、命が助かる可能性を示しています。心臓と呼吸が4分間停止すると、命が助かる可能性は、救命処置した場合が約40%であるのに対し、何もしなかった場合は約20%と半減してしまい、救命処置を行うことで高い効果があることが分かります。

市消防署では救命処置などの応急手当を習得していただくために救命講習を行っています。救命講習を受講してあなたも救命のリレーの第一走者になってください！

### ～救える命を救うために～

#### 救急車の適正利用にご協力を

安易な救急車の利用が増えると、一刻を争う重症患者のもとに、救急車の到着が遅れる可能性があります。緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、救急車以外の交通機関などを利用してください。傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行った方が良いと思ったときには、迷わず119番通報をしてください。



## 地域医療支援病院への受診は紹介状が必要です

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

地域医療支援病院とは、地域の医療機関（かかりつけ医）から紹介された患者さんへの医療提供、病床や医療機器の共同利用などを通して、「かかりつけ医」を支援する地域医療の拠点となる病院です。

佐世保・県北地区の地域医療支援病院は、佐世保中央病院、佐世保市立総合病院、長崎労災病院、佐世保共済病院です。これらの病院を受診する際は、かかりつけ医からの『紹介状』が必要です。紹介状を持参されていないと、受診できない場合があります。ただし、受付の際、患者さんの症状により受診の必要があると医療者が判断した場合には受診できますが、その際は、診療費のほかに選定療養費（自費）を負担することになります。選定療養費の金額につきましては、各病院で異なりますのでご注意ください。

### ●佐世保市立総合病院 救命救急センターからのお知らせ

佐世保市立総合病院の救命救急センターは、佐世保・県北地区の脳卒中、急性心筋梗塞、重症外傷等生命に関わる重篤な救急患者に対して24時間365日救急医療を提供しており、原則軽症患者の外来診療を行っていません。

軽症の場合は、かかりつけ医、急病診療所、在宅当番医などの初期救急医療機関を受診してください。

また、平成26年4月から緊急性を要しない軽症患者の時間外受診に対し、保険診療に加え、時間外選定療養費（自費）4,320円の徴収を開始しております。地域の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### ◆軽症時の受診については

佐世保市立急病診療所 ☎ 0956-25-3352

佐世保市高砂町5-1（中央保健福祉センター1階）

診療科	診療日・診療時間
小児科 ・内科	月曜～土曜 20:00～23:00 (受付時間 22:45)
	日・祝日・年末年始 10:00～18:00 (受付時間 17:45)
外科	日・祝日・年末年始 10:00～18:00 (受付時間 17:45)

### ◆子どもの急病、救急のときは

小児救急電話相談センター ☎「# 8000」

子どもの急な病気やけがで心配なとき、電話による相談を受け付けています。経験豊富な看護師や必要に応じて小児科医から症状に応じた対処法や応急処置などについてアドバイスを受けることができます。