

高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)について

<平成26年度に定期接種対象の方>

平成26年10月に対象の方へ通知しました高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)は、**3月31日までが接種期間**となっています。接種を希望する方でまだお済みでない方は、期日までに接種を済ませてください。期日を過ぎますと、定期接種の対象者から外れます。

<平成27年度に定期接種の対象となる方>

平成27年4月1日から次の方が定期接種の対象となります。対象者の方には、4月中旬頃個別にて、案内のはがきの発送を予定しています。このはがきは、接種をするときに医療機関に提出してください。

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日から昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日から昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日から昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日から昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日から昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日から大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日から大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日から大正5年4月1日

・なお、60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方

(身体障害者手帳1級)も対象になります。

※過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方(任意接種も含む)は、定期接種の対象外です。

接種場所 ①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関②埼玉県内の実施医療機関

個人負担金 3000円

※市民税非課税世帯の方で、事前に保健センターへ申請された場合、個人負担金は、免除されます。生活保護受給者の方は、接種の際に生活保護受給証を医療機関に提示することで、個人負担金が免除されます。

任意接種の高齢者肺炎球菌ワクチン接種 助成事業について

市では、65歳以上の定期接種対象以外の方についても、任意接種の費用助成を行っています。

助成額 3000円(生活保護受給者の方は、8000円を限度)

助成の方法 ①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関では、接種費用の支払いの際に手続きをします。②①以外の医療機関で接種した場合には、保健センターにて申請手続きをしてください。

※この助成事業は、一度限りの補助となります。また、定期接種を受けた方は除きます。

鶴ヶ島市、坂戸市内の高齢者肺炎球菌ワクチン実施医療機関については、4月号折込み予定の「鶴ヶ島市予防接種のご案内」をご覧ください。詳細は、保健センターまでお問い合わせください。

味覚の不思議

基本五味

味覚	栄養上のサイン
①甘味	糖(エネルギー源)
②酸味	腐敗物や未熟な果実(危険回避)
③塩味	ミネラル(生命維持)
④苦味	毒物(危険回避)
⑤旨味	たんぱく質(体力づくり)

舌上で感じる味は、甘さ・酸っぱさ・しょっぱさ・苦さ・旨さを基本味としています。旨味が基本味として世界的に認められたのは比較的最近のことです。また、「日本七味」としての辛味(ピリ辛さ・塩辛さ)・渋味は味覚ではなく、まず触覚がこれらを化学的刺激として感じる・との研究報告もあります。

体の要求と危険回避

甘味・塩味・旨味を、生体維持のための体の要求とすれば、酸味や苦味は体内に毒を入れないための危険回避センサーと言えます。本来、おいしいものは体によく、おいしくないものは体によくない。これが、自然界の摂理ですが、人間は酸味や苦味さえ上手に利用する食文化を築きました。それは、おいしさが①味覚と共に、②嗅覚(香り)③聴覚(音)④視覚(色・形)⑤触覚(歯ごたえ・温度)の五感を総動員し、さらに他の要素①体調②空腹の程度③雰囲気④食体験⑤情報などによって形成されるからです。

味覚閾値

閾値とは、その感覚が生じるための最小刺激量のこと。閾値は個人差があり、年齢やその時の体調、測定方法などにより大きく異なります。

●高齢者では、味覚閾値は上昇し、特に甘味より塩味、酸味より塩味、が顕著です。食塩に対して鈍感になっていることを現します。

●食塩閾値は、温度が上がるほど高くなり、感じ方が鈍くなります。料理の温度も、塩分摂取に影響を与えています。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 26

2歳児歯科健康診査

対象 2歳児(おおむね下の歯が10本生えそろそろころ)

日時 3月18日(水) 9時30分~9時50分(受付)

場所 保健センター

内容 ①歯科診察②フッ素塗布(希望者)③歯磨き指導④身長、体重測定⑤保健指導⑥栄養士の話

参加費 無料

定員 30組(申込順)

持ち物 母子健康手帳、タオル、使用中の歯ブラシ、コップ

その他 受診は1回限りです

申込み 3月9日(月)から電話で保健センター





つるがしま・シティプロモーション

ご存知ですか？

鶴ヶ島市はこんなまち(第7回)

私が自慢したい鶴ヶ島

広報つるがしま1月号「広報クイズ」には4歳から90歳代まで205人の応募がありました。今号では、クイズの答えと一緒に市民の皆さんから寄せられた「私が自慢したい鶴ヶ島のエピソードとおすすめスポット」を紹介します。



運動公園にある太田ヶ谷沼の桜



高倉の飯盛川沿いのコスモス

百花繚乱、花と緑の季節

もうすぐ花の季節です。高倉地域の菜の花、コスモス、運動公園の桜、鶴中、藤中、杉下小などのまちなかの桜など、花や新緑に関する自慢はたくさん寄せられました。

●太田ヶ谷沼の桜は、ライトアップもあって、毎年出かけています。

●農業交流センター近くの菜の花と桜は、東京から友達を呼んで鑑賞するぐらい、自慢にしています。

●高倉の菜の花畑。こいのぼりも上がりに空気もきれいで眺めがいいです。

富士山の見える風景

ふと見上げると目の前にある美しい富士山。秩父の山並みと合わせ、眺めがいい場所は人気スポットです。

●藤小から橋を渡った途中で見える冬

季節を感じる散歩コース

の富士山は最高に美しいです。富士見地区のマンションに住んでいます。地名どおりよく見えます。

●散歩コースも多く寄せられました。富士見にある緑地帯で往復3キロの道のりを友達と毎日2往復しています。春は満開の桜、夏は木々が茂って涼しく、秋は銀杏の紅葉、冬は葉が落ちて陽射しが暖かです。



富士見地区にある緑地帯

出合いが楽しい近くの公園

近くの公園が多くていいとの声や様々な楽しみ方などが寄せられました。

●富士見中央近隣公園に夏の早朝に行くと、入口近くの低木にセミの幼虫がいっぱいいます。

●雷電池のカモがかわいい。コイやカメにもいやされています。

●運動公園は、ウォーキングもできるし、銀杏並木もきれいなカワセミなどの野鳥にも出会えます。

親子で楽しむイベント

サマーカーニバルや産業まつりなどのイベントも人気がありました。

●児童館の幼児クラブでは親子でいつも楽しく遊んでいます。

●中央図書館は憩いの場所。周りは緑豊かでよし、子どもが楽しめる紙芝居もあります。

●親子や家族で参加できる行事が多い。収穫体験に参加させてもらっています。家ではできない体験です。



とうもろこしの収穫体験

鶴ヶ島は人を元気にする

市民の皆さんの活動に対するエピソードも多く寄せられました。

●越してきて、子どもが小さかったころ、ベビーカーを押して散歩しているといつも温かい声をかけていただき、鶴ヶ島が好きになりました。

●年末年始、夜回りパトロールの音や拍子木の音が聞こえます。寒い夜の温かい声に、私も助け合っている人間になりたいと思いました。

●お財布などを紛失する度、届けてもらえた。鶴ヶ島の人は素晴らしい。

●他にも4歳のお子さんの「幼稚園の先生がやさしい」などがありました。

皆さんありがとうございました。

●池尻池、少し疲れた時には一人静かに森林浴に行きます。

寄せられた声や公園の場所の情報などは、市ホームページに掲載しています。【広報クイズ(1月号)回答:すねおり、たかくら、つるがおか】

今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

対象/救急患者
診療時間/9時~20時

月	日	医療機関
3	1(日)	鶴ヶ島在宅医療診療所(内・外) 高倉772-1(☎287・6519)
	8(日)	厚友クリニック若葉(内・小・外) 富士見1-9-34(☎272・3903)
	15(日)	染井クリニック(内・胃腸・循環器・外) 新町2-23-3(☎285・8974)
	21(土)	しんまちクリニック(内・消化器内・糖尿・内分泌・小) 新町2-23-23(☎271・6154)
	22(日)	若葉こどもクリニック(小・ア・内) 藤金333-2(☎279・0070)

月	日	医療機関
3	29(日)	一本松診療所(内・消化器内・小) 下新田17-4(☎287-1220)
全期間 (診療時間 9時~12時 14時~17時 18時~21時)		坂戸市休日急患診療所(内・小) 坂戸市石井2327-3(☎289・1199)

夜間の診療(24時間) 関越病院 鶴ヶ島市脚折145-1 ☎285・3161
坂戸中央病院 坂戸市南町30-8 ☎283・0019
埼玉医科大学病院 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465

※携帯電話などからは市外局番049を付けてかけてください。

■3月号には『ごみ・資源収集カレンダー』『ごみと資源の分け方/出し方』『ごみコミュニケーション3/1号』『社協だより「ふくしまち」NO.125』が折り込まれています。

2015.3 No.965 平成27年3月1日発行
人口と世帯数 人口 70,156人(前月比-28) 世帯数 29,524世帯(+22)
(2月1日現在) 男 34,984人(-18) 女 35,172人(-10)

編集・発行 鶴ヶ島市政情報課
〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木16-1
http://www.city.tsurugashima.lg.jp/



市ホームページ
http://www.city.tsurugashima.lg.jp/

☎049-271-1111(代)
FAX049-271-1190