

高齢者肺炎球菌予防接種 (定期接種) について

<平成27年度に定期接種対象の方>

平成27年4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)については、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28年度に定期接種対象の方>

平成28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月中に個別にて、案内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26年4月2日から昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日から昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日から昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日から昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日から昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日から昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日から大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日から大正6年4月1日

※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(身体障害者手帳1級相当)のある方も対象になります。

※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①以外の指定医療機関

※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。

個人負担金 3000円

※市県民税非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)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。生活保護世帯の方は「生活保護受給証」を、中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」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(生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は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。②鶴ヶ島市、坂戸市以外の医療機関で接種した場合には、保健センターに問い合わせの上、申請手続きをしてください。

注意事項 この助成事業は、一度限りの補助となります。過去に定期接種を受けた方、および任意接種で補助を受けた方は除きます。

在宅医療相談室の電話相談時間の変更について

4月1日から、電話相談日が変更になります。

相談受付 月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)、9時～17時

内容 医療が必要な状態で退院する方の医療や介護についての相談など、在宅医療に関すること。

坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室
(☎049・288・1288)

砂糖



3月10日は「さとうのひ」

砂糖は、①太る②糖尿病になる③虫歯になる④漂白されていると誤解され、すっかり悪者扱い。最近の低甘味嗜好などと重なり、消費量は年々減少傾向です。

砂糖が直接の原因で①～③を起こすという科学的根拠はありません。砂糖は無漂白です。

家庭での砂糖使用量

平成26年の「砂糖・甘味料類」摂取量の平均は成人1人1日6.5g(国民健康・栄養調査)。これには蜂蜜・黒蜜・メープルシロップ、粉あめ・水あめ・液糖などの甘味料が含まれるので、調味料としての砂糖摂取量は、これより少なくなります。

1日の目安としては、「砂糖類」として10g(大さじ1杯=小さじ3)位にしましょう。

砂糖のカロリー

砂糖は、菓子・清涼飲料・乳製品・パン・漬物・佃煮・練り製品・調味料などでも使われていて、私たちの1日の摂取量は約50g(参考:農林水産省食料需給表)。

砂糖の成分はほとんどがショ糖(=炭水化物)なので、1gにつき4kcalのエネルギーがあり、200kcalとなります。これは、普通の身体活動をしている成人の1日に必要なエネルギーの10%以下です。

参考までに…総エネルギーに占める炭水化物の割合は、50～65%が基準です。

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 138