

保健師だより

あなたの健康を支えます!!

◆◆ インフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種が始まります ◆◆

町では、高齢者を対象とした新型コロナワクチン及びインフルエンザ予防接種、子ども・妊婦を対象としたインフルエンザ予防接種費用を助成します。助成期間が決まっていますので、接種をご希望の方は期間内にお受けください。

●助成期間 10月1日(火)～12月30日(月)

※ワクチン接種開始時期や年末年始の営業日は病院により異なりますので、ご自身で確認の上お受けください。

【高齢者対象】

新型コロナワクチンとインフルエンザ予防接種は同時接種が可能です。自己負担額を医療機関窓口でお支払いください。

予防接種名	対象者	金額	回数	指定医療機関
新型コロナワクチン	①満65歳以上の方	自己負担額 2,100円 ※生活保護受給者は無料	1回	福島県内の 受託医療機関※2
インフルエンザ予防接種	②60～64歳で、身体障害者手帳 (内部疾患1級程度※1)を有する方	自己負担額 1,000円 ※生活保護受給者は無料		

※1 心臓、腎臓又は呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害

※2 指定医療機関以外で接種を受ける場合は、健康環境課にて事前申請が必要となります。

【子ども・妊婦対象】

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成いたします。助成額を差し引いた額を医療機関窓口でお支払いください。満1歳～18歳については、今年度より、助成額及び助成回数が変更となりましたので、ご注意ください。

対象者	金額	回数	指定医療機関
満1歳～18歳(高校3年生相当)	2,000円	1回※3	須賀川市・鏡石町・天栄村の 受託医療機関※4
妊婦	3,000円		

※3 満1歳～12歳のお子さんについては、2回目の接種は全額自己負担となります。

※4 指定医療機関以外で接種を受ける場合は、ワクチン接種後に領収証及び明細書と接種歴が確認できるもの(母子健康手帳や予防接種済証など)、振込先口座の通帳、印鑑を持参して、健康環境課にて手続きをすることで、所定の金額まで償還いたします。

※事業内容や指定医療機関等の詳細については、町公式ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎62-2115

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について◎

令和6年6月から8月の3か月間に検査の依頼はありませんでした。検査の報告は3か月ごとに掲載します。(次回は1月号)

※検査には、正確な判定を行うため、食材100グラム以上が必要となります。付いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定が出来ない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考扱いでの結果報告となりますのでご承知ください。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.6



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科准教授 ^{よこづか}横塚 ^{みえこ}美恵子 先生



今回は、転倒との関係が報告されている『足趾(そくし)把持力(はじりよく)と外反母趾(がいはんぼし)』について説明します。

Q.1 足趾把持力とは何ですか?

体力の指標の一つとして、手で物を握るときに発揮される握力を測定することがあります。足の指を足趾(そくし)といい、手の握力に相当するように、足趾で握る力を足趾把持力といいます。

Q.2 足趾把持力には、どんな役割がありますか?

足趾は、足の長さからすると非常に短いですが、日常の動作に大切な役割を担っています。足趾把持力は、椅子からの立ち上がり、足を前に大きく踏み出す、速く歩くときなどに、影響することが明らかとなっています。

Q.3 足趾把持力が低下する原因は何ですか?

加齢によっても低下しますが、それ以外にも、外反母趾(足の親指(母趾)が、人差し指(第2趾)の方へ曲がって変形している状態)や足趾の変形があると、足趾把持力は低下します。さらに、外反母趾があると、転倒の発生率を高めることも報告されています(Mickle KJ, 2009)。

Q.4 外反母趾になりやすい人の特徴はありますか?

外反母趾の発生頻度は、男性より女性に多く、年齢とともに増加します。また、家族内の発生も多く、足の親指(母趾)が、人差し指(第2趾)より長かったり、扁平足などの外反母趾になりやすい足の形態が、親族で似ていることによるとも考えられています。外反母趾は放置せずに早めに整形外科を受診し、適切な治療や指導を受けられることをお奨めします。

消防署からお知らせ

考えてみよう! 救急車の利用



管内の救急搬送で、4割以上が入院を必要としない軽症の方を搬送しています。救急車は限りある資源です。いざという時、皆さん自身のために、救急医療の受診について考えてみませんか。

もし救急車を呼ぶのに迷ったら…#7119で救急電話相談ができます。
(子供の場合は#8000)

また、救急受診アプリ「Q助」という便利なアプリがあります。
詳しくは右のQRコードをチェック!

救急受診
アプリ
「Q助」▶

