

保健推進協力委員主催 巡回健康教室  
「かしこく減塩  
なるほど！よくわかる減塩の「コツ」

塩分のとり過ぎは高血圧や胃がんのリスクを高めるなど、体にさまざまな弊害をもたらします。「うちは薄味だから大丈夫」、「以前から塩分をとり過ぎないように気を

つけている」など、普段から減塩生活の心がけている方にこそ、本講座はおすすりめです。

実際に塩分濃度別のみそ汁を試飲していただく体験もあり、ご自身の舌で「濃い」「薄い」を感じて、新しい発見をしてください。

参加者全員に「コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック」をプレゼントします。「減塩のコツ」について新しい発見がたくさんある講座です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

▼日時・場所 上表のとおり

▼内容 効果的な減塩のコツ等の講座、塩分濃度別みそ汁の試飲

▼講師 金沢大学 理工研究域 環境デザイン学系助教 藤生慎氏

▼参加費 無料

▼持ち物 筆記用具

▼申込・問合せ 10月10日(火)～11月10日(金)までに町保健センター(☎296-2530)へ

講座の日時・場所

日程	時間	場所	定員
11月29日(水)	午前10時開会 (受付9時30分から)	鳩山町保健センター	50人
	午後2時開会 (受付1時30分から)	今宿コミュニティセンター	70人
11月30日(木)	午前10時開会 (受付9時30分から)	地域包括ケアセンター	100人



高齢者インフルエンザ予防接種  
の実施期間を延長します

町では、インフルエンザ重症化予防のため、高齢者を対象に予防接種費用の一部を負担しています。

毎年、10月20日～12月下旬までの約2か月間を実施期間としていましたが、今年度から1月末まで実施期間を延長します。冬季は体調不良などで接種機会を逃す可能性が高いため、体調の良いときに早めに接種されることをお勧めします。

なお、「予診票」および「インフルエンザ予防接種説明書」は、比企

管内実施医療機関(町内含む)の窓口にて備え付けてありますが、それ以外の県内実施医療機関ではご自身で持参していただく必要があります。ご希望の方には10月10日(火)以降、町保健センターまたは東出張所でお渡します。

特に「インフルエンザ予防接種説明書」をよくお読みいただき、予防接種の効果や副反応などを理解したうえで「予診票」に記入し、接種を受けるようお願いいたします。

▼対象 次の①または②に該当し、接種を希望する方

- ①接種日当日で満65歳以上の方(誕生日の前日から該当します)
- ②接種日当日で満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に程度の障害のある方(身体障害者手帳1級程度)
- ▼実施期間 10月20日(金)～平成30年1月31日(水)
- ▼接種回数 1回
- ▼接種費用 1500円(生活保護受給者は無料)
- ▼持ち物 健康保険証など住所、氏名、生年月日の確認ができるもの。対象②に該当する方は、身体障害者手帳または医師の診断書。生活保護受給者は受給者証。
- ▼問合せ 町保健センター ☎296-2530

実施医療機関(町内)

- ◆鳩山第一クリニック ☎296-6800
  - ◆福島内科 ☎298-0600
  - ◆麻見江ホスピタル ☎296-1155
  - ◆鳩山今宿クリニック ☎296-6260
- ※このほか県内医療機関でも接種可能です。事前に保健センターにお問い合わせください。

副反応にご注意ください

季節性インフルエンザワクチンで比較的多くみられる副反応は以下の3つです。

- ①接種した場所の発赤、腫れ、痛みなど → 被接種者の10～20%に発症、通常2～3日で消失
- ②発熱、頭痛、寒気、だるさなど → 被接種者の5～10%に発症、通常2～3日で消失
- ③ショック、アナフィラキシー様症状(発疹、じんましん、かゆみ、呼吸困難など) → 接種後、比較的すぐに起こることが多いため、接種後30分間は接種した医療機関内で安静にしてください。

※帰宅後に異常が認められた場合には、速やかに医師に連絡してください。

(出典：厚生労働省・国立感染研究所)

まだ間に合います！  
特定健診を必ず受けましょう

特定健診は、生活習慣病をより効果的に予防するための健診です。

今年度の実施期間は12月25日までです。まだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。また、対象者にはハガキでも通知します。 問合せ：役場町民課 ☎296-5891

しっかり実行して防ごう！  
インフルエンザの予防法

- ◆流行前のワクチン接種
- ◆外出後の手洗い、うがい等
- ◆適度な湿度の保持
- ◆十分な休養
- ◆バランスのとれた栄養摂取
- ◆人混みや繁華街への外出を控える



10月から、埼玉県の救急電話相談は年中無休にもしものときは、大人も子どもも「#7119」へ

平成29年10月から埼玉県の救急電話相談を24時間365日で実施します。

全国共通ダイヤル#7119を導入し、大人や子どもの相談に対応するとともに、医療機関をご案内します。

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。

問合せ：県医療整備課 TEL 048-830-3559 FAX 048-830-4802

平成29年9月まで

○大人の救急電話相談

相談時間：【月～土曜日】午後6時30分～10時30分、【日曜日・祝日等】午前9時～午後10時30分

電話番号：#7000

○小児救急電話相談

相談時間：【月～土曜日】午後7時～翌朝7時、【日曜日・祝日等】午前9時～翌朝7時

電話番号：#8000または048-833-7911

※10月以降、いずれも上記番号からも電話可

平成29年10月から

相談時間：毎日24時間

※10月1日(日)9時開始予定です。

電話番号：#7119または048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを御利用の場合)

※この電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより相談者の判断の参考としていただくものです。あらかじめご理解のうえご利用ください。

