

元気アップセミナーを開きます

～いっしょに自分流のストレス解消法を見つけませんか？～

今年度の元気アップセミナー第3回目は、在宅栄養士の岡村節子さんを講師に迎え、「ストレスに強くなる食事」と題して講演していただきます。

試食タイムもありますので、興味のある方は是非ともご参加ください。

「ストレスに強くなる食事」

食事は活力の源！

ストレスに負けない栄養素を学ぼう。

講師 ● 在宅栄養士 岡村 節子さん

日時 ● 10月21日(火)午後1時30分～3時30分

会場 ● 仙南保健センター



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4907(内線2172、2173)

高齢者の方を対象にインフルエンザ定期予防接種を実施します

高齢者の方がインフルエンザにかかった場合、肺炎などを併発する可能性が高く、重症の場合は死亡に至る場合があります。町では、インフルエンザ予防接種料金の一部を助成しておりますので、流行前にかかりつけ医師のもとで接種することをおすすめします。なお、県内市町村のインフルエンザ実施医療機関であれば、どこでも接種することができます。

対象者 ● 美郷町民で、予防接種当日に満65歳以上になっている方。
 ● 60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障がいをお持ちの方(接種希望者は、町で証明書を発行しますのでご連絡ください。)

個人負担 ● 町で助成する2,000円を除いた料金を、医療機関に支払ってください。
 ※各医療機関によって、接種料金が異なる場合があります。
 ※生活保護法による被保護世帯に属する方は全額を町で負担します。
 (「生活保護受給証明書」を医療機関に提示してください。)

実施期間 ● 10月15日～平成21年1月31日

その他 ● 予診票は、各実施医療機関に備え付けています。

- 医療機関へ直接電話で予約をしてください。
- 健康保険証を持参してください。
- **接種を希望される方は、下記事項をお読みください。**



インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみをする事により、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。症状としては、通常のかぜとは異なり、高熱、頭痛、筋肉痛など全身症状が強く、あわせて、のどの痛み、咳、鼻水などの症状も見られます。特に高齢者が罹患(りかん)した場合には、肺炎等の合併症を引き起こす確率が高いです。

予防接種の副反応は？

過敏症：まれに接種直後から数日中に、発疹(ほっしん)、蕁麻疹(じんましん)、紅班(赤く腫れる)、掻痒(かゆみ)などがあらわれることがある。

全身症状：発熱、悪寒、頭痛、倦怠感(だるさ)などを認めることがある。

局所症状：発赤(皮膚や粘膜の炎症)、腫脹(はれ)、疼痛(うずくような痛み)などを認めることがある。

予防接種を受けることが適当でない方

- ① 接種当日、明らかに発熱(37.5℃を越える)のある方。
- ② 重篤な急性疾患にかかっている方。
- ③ インフルエンザワクチンに含まれる成分によって、具合が悪くなったことがある方。
- ④ その他、接種医師に不適当な状態と判断された方。

予防接種を受ける前によく読んでください



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4907(内線2171)

後期高齢者医療制度(長寿医療制度)のお知らせ

福祉保健課

◎政府決定により、所得が低い方の平成20年度の保険料が軽減されました。
保険料が変更になるのは以下の方です。

「均等割額」が7割軽減
されている世帯の方



「均等割額」が8.5割軽減
になりました。

「賦課のもととなる所得金額」が
58万円以下の方



「所得割額」が一律5割軽減
になりました。

※平成20年7月に、当初の後期高齢者医療保険料額決定通知書兼変更決定通知書を加入者全員に送付していますが、上記の変更に該当する方には、8月に再度後期高齢者医療保険料額決定通知書兼変更決定通知書を送付していますのでご確認ください。

◎社会保険等の被扶養者だった方は、10月から保険料を納めていただくこととなります。
※7月に後期高齢者医療保険料の通知は送付しておりますので、ご確認をお願いします。



秋田県後期高齢者医療広域連合業務課 ☎018(853)7155
役場(千畑庁舎)福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

商工観光交流課

出かせぎを予定されている方へ ～出かせぎに行く前には必ず健康診断を！～

商工観光交流課(六郷庁舎)では、課内に出稼ぎ相談所を設け、出かせぎ労働者の方や留守家族の方々の相談に応じています。出かせぎ就労先に出発する前には、商工観光交流課で出稼労働者手帳の発行を受けてから、就労中の疾病の予防と安全就労を図るため健康診断も必ず受けましょう。(健診は町指定医療機関にて、無料で行っています。)

健診検査項目●問診、聴打診、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、胸部レントゲン
町指定医療機関●(美郷町)・亀谷外科医院 ・栗林外科医院 ・まっこいしゃ高橋医院
・藤島医院 ・千畑クリニック ・雁の里 仙南診療所

(大仙市)・大曲中通病院

また次の日時に、千畑庁舎および仙南庁舎にて出稼労働者手帳の発行や、健康診断の受付を行います。千畑地区、仙南地区の方で、出かせぎを予定されている方は、こちららもご利用ください。

なお、昨年出かせぎ就労前に役場で受付をされた千畑・仙南地区の方には、個別にご案内を送付していますので、詳しくはそちらをご覧ください。

千畑庁舎 受付日時

月 日	受付時間	受付場所
10月1日(水)	午後2時～2時45分	千畑庁舎 1階 町民ホール
10月22日(水)	上記の時間以外は 千畑庁舎に担当がい ませんので時間内 においでください	
10月29日(水)		

仙南庁舎 受付日時

月 日	受付時間	受付場所
10月10日(金)	午後2時～3時 上記の時間以外は 仙南庁舎に担当がい ませんので時間内 においでください	仙南庁舎 1階 町民ホール
10月24日(金)		

六郷庁舎 受付日時

上記日時以外、随時受付(受付場所 六郷庁舎1階 商工観光交流課)



役場(六郷庁舎)商工観光交流課 交流・商工班 ☎0187(84)4909 (内線1105)