高齢者インフルエンザの予防接種費を助成します

インフルエンザを予防する基本は、流行前に予防接種を受けることです。

高齢者がインフルエンザにかかると、普通の風邪に比べて気管支炎や肺炎を併発し、重症化することがありますので、早めに接種を受けるようにしましょう。

■対象者

◇接種日現在65歳以上の方

＊実施期間中に65歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日から対象になります。

※対象者には、予診票を郵送します。

◇接種日現在60歳以上65歳未満の方で、心臓や腎臓、呼吸器等に一級程度の障害がある方

※接種希望の方は、身体障害者手帳を持参し、保健課にお申し出ください。

■実施期間

10月1日（火）～平成26年1月31日（金）

■指定医療機関

一般外来で接種できる市内医療機関は下表のとおり

■接種費用

医療機関により接種費用が異なります。

2、500円までは市が負担します。

※2、500円を超える差額は、医療機関の窓口にて自己負担となります。

■実施期間・指定医療機関以外で接種した場合

全額自己負担となります。

■接種までの手続

①指定医療機関に予約する。

←

②接種日が決まりましたら、郵送された『予診票』に必要事項を記入する。

←

③接種当日は、予診票・健康保険証等をお持ちになり、接種を受けてください。

■お問い合わせ

保健課健康増進担当（保健福祉センター内）

☎23－4310

医療機関名	住所	電話番号
秋山内科クリニック	竜岡町下條南割 939	23-0526
秋山脳外科	大草町若尾 1330	22-8881
寺本医院	本町 2-7-9	22-0549
中込医院	旭町上条北割 1038	22-0474
韮崎クリニック	神山町北宮地 3	20-1411
にらさき泉野内科小児科クリニック	岩下 1232	22-1181
韮崎市立病院	本町 3-5-3	22-1221
聰心会　韮崎相互病院	本町 1-16-2	22-2521
野口外科胃腸科	中田町中條 1433	25-5015
本町クリニック	本町 2-19-3	22-8741
ますやま整形外科クリニック	藤井町南下條 395	21-2100
三井医院	本町 1-11-8	22-0845
薬袋整形外科医院	富士見 2-13-2	22-0203
たのくらクリニック	藤井町南下條 338	21-3030
藤井平皮膚科	藤井町坂井 320-1	22-1512
まえざわクリニック	若宮 2-14-1	21-2333
いいのクリニック	本町 2-14-15	23-1296
きっかわ整形外科クリニック	若宮 2-8-18	30-4141
にこにこクリニックこでら小児科	竜岡町下條南割 1045	23-6677
岩下内科医院	若宮 1-2-50（市民交流センター3F）	45-8890

それいけ！オレンジガール　第14回

予防に努めることも大切です

認知症は、誰もがなりうる病気です。研究は進められていますが、進行を遅らせることはできても〝治す〟ことが難しいのが現状です。治せないからこそ、日ごろの生活習慣の見直しや、予防に努めることが重要になります。

これまでにも予防方法をいくつか紹介しましたが、本年1月号の広報掲載文の中に「昨日のことを日記に書く」というものがあります。これは、今日のことを書くより、昨日のことを思い出しながら書く方が、より脳が活発に働くからです。この方法を毎日続け、記憶を引き出す力を養いましょう。たまに読み返してみるのもよいと思います。

また、文章を書くのが苦手だな、書くことがないなぁという方は、昨日の夕食のメニューを思い出して書いてみてはどうでしょうか？

脳は、使えば使うほど鍛えられていきますが、筋力と同様で、使わないでいると衰えていきます。まずは、できることからはじめてみましょう。

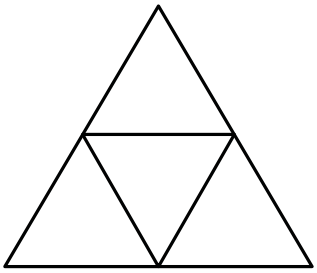
■楽しくできる頭の体操

一筆書き（初級編①）

【ルール】

・紙から一度もペンを離さずに、全ての線をなぞる。

・同じ線を2回通らない。

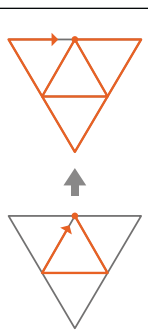


■お問い合わせ

もの忘れ相談センター

☎23－4464

解答例



このほかにもいくつか方法があります。あなたは何通りの答えを見つけられましたか？