

## あんしん・らくちん 介助のススメ！教室

浦臼町には、元気な高齢の方がたくさんいます。でも年齢とともに「思うように体が動かない…」[今まで出来ていたことが大変になってきた…]という方もいらっしゃると思います。

ご家族や周りの人の“ちょっとした手助け”で高齢の方が、今よりも楽に生活していくための方法を一緒に考えていきましょう！！

☆今回は、ご家族や介護に興味がある方におけた教室です☆

日 時	内 容	持ち物 等	定 員
① 8月2日(金) 13:30~15:00	『リハビリ専門職による正しい介助の方法・実技』編 ☆腰・膝・肩を痛めない介助の方法	上靴 動きやすい服装	20名
② 11月8日(金) 13:30~15:00	☆ご本人も介助する人も負担にならない支援の方法 など	飲み物(水分) 筆記用具	
③ 12月2日(月) 13:30~15:00	『栄養士による高齢期の食事についての話』編 ☆高齢期に必要な栄養、食事の際に気をつけること、 食べやすい調理の工夫 など	筆記用具	30名

開催場所は①、②、③とも全て“ふるさと活性化センター”になります！

①、②、③全て参加されても良いですし、①、②の参加や③のみの参加でも良いです。

申し込み時に①、②、③のうち参加希望の日程をお知らせ下さい。

申し込み・お問い合わせ：福祉課介護福祉係（保健センター）電話：68-2288

### 申し込み締め切り： 7月22日(月)

※締め切り日より前に定員となりましたら、その時点で申し込みを終了します。

興味のある方は、お早めに申し込み下さい。



有料広告

あなたの  
悩みに

面談  
電話  
完全無料

相談予約  
ダイヤル  
0125-22-8373  
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽  
電話で相談  
011-281-8686 1回15分  
相談無料

ハロー弁護士相談 月~金曜日10:00~16:00(祝日・年末年始は除く)

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

サマージャンボ7億円  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月8日(月)2種類同時発売! 発売期間 7/8(日)~8/8(金)  
抽せん日 8/23(日)

クレーちゃん 公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

## 带状疱疹ワクチンの接種費用を一部助成します

带状疱疹の発症の予防と、かかった後の重症化や後遺症を防ぐことを目的に、7月1日より接種費用の一部を助成します。

予防接種法に基づかない任意の予防接種となりますので、予防接種による効果や副反応等を十分ご理解いただいたうえで、接種について判断ください。

### 带状疱疹とは

多くは子どものときに感染する水ぼうそうのウイルスが原因となり、ストレスや加齢など免疫力が低下した際に再び活性化して発症します。発症すると、体の片側の一部にピリピリとした痛みや赤い発疹が出てきます。中には皮膚症状が治った後も、带状疱疹神経痛と呼ばれる長い痛みが続くことがあります。

**対象者** 接種日時点で浦臼町内に住所を有している、50歳以上の方

### ワクチンの種類・助成額と助成回数・効果など

	水痘ワクチン (生ワクチン)	シングリックス (不活化ワクチン)
接種回数	1回	2回
接種費用	11,000円	21,500円×2回 (合計 43,000円)
自己負担額 (窓口支払額)	4,000円	8,500円×2回 (合計 17,000円)
発症予防効果 (※1)	51%程度 (60歳以上)	97%程度 (50歳以上) 98%程度 (70歳以上)
带状疱疹神経痛 予防効果 (※1)	67%、8年後で32%程度	10年後で80%
副反応	注射部位の発赤、かゆみ、熱感、腫脹、疼痛、倦怠感など	注射部位の疼痛、発赤、腫脹、筋肉痛、発熱、疲労、頭痛など

1回目の接種後2か月から6か月以内に2回目を接種します

(※1) 2023年10月北海道医師会「带状疱疹ワクチンについて」より

### 注意事項

- ・助成を受けられるのは、上記ワクチンのいずれか一方を、生涯で1度のみです
- ・1回目不活化ワクチンを接種後に、2回目を生ワクチンに変えることはできません

### 接種医療機関と予約方法

浦臼町立診療所 (68-2101)

予約受付時間：外来診療時間内 (土・日・祝日除く)

\* (持っている方は) 「おくすり手帳」を持参のうえ、診療所に来院し予約をお願いします。また、かかりつけ医に接種の有無やワクチンの種類について、事前に相談されてから予約をされるとスムーズです。

\* 接種当日は、町民であることが確認できるものを提出してください (免許証、保険証等)

※診療所以外で接種を受けられた場合、助成は受けられません。全額自己負担となります。

### 带状疱疹は早期治療が重要です

早く治療を始めれば、発疹の痕も少なくなることや合併症も起こりにくくなります。発症しても気がつかないことも少なくありませんが、ピリピリした痛みや発疹の症状があったときは、すぐに皮膚科を受診しましょう。

お問い合わせ：福祉課保健指導係 (保健センター) 電話：69-2100