

コロナに負けるな!

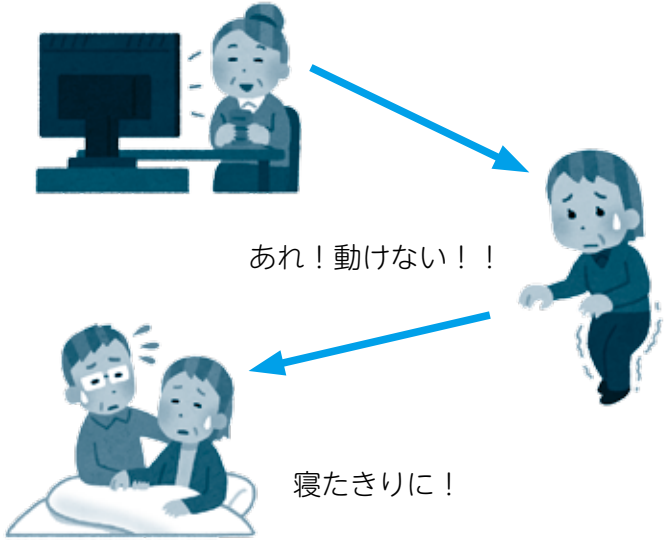
# 自粛生活で要介護状態にならないために!

新型コロナウイルスの感染には注意が必要ですが、外出を控えるあまりに運動不足や、孤独を感じていませんか?

- 閉じこもって
- \* 日中テレビを見て過ごす
  - \* 会話をするのが少なくなる
- などの毎日が続けると…

### 予防のポイント

- ①動かない時間を減らす
  - ・こまめに立つ、歩く、足踏みをする
  - ・ラジオ体操やスクワットなどをする
  - ・天気のいい日は散歩をする
  - ・農作業、庭の草取りをする
- ②バランスの良い食事を心がける
  - ・欠食しない
  - ・間食を増やさない
- ③友達や家族とつながる
  - ・電話、メールを利用する
  - ・手紙やはがきを書く



◆福祉介護課  
☎0859-54-5207

## 令和2年度 高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象者について

肺炎は、日本人の死亡原因の上位で、肺炎によって亡くなる方の95%が65歳以上の高齢者です。肺炎の原因で最も多い肺炎球菌による感染と重篤化を防ぐため、接種費用の助成を行っています。

令和2年度の接種対象者へは3月下旬に受診券を送付していますので、早めに接種を受けましょう。

年齢	対象生年月日
65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生の方
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生の方
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生の方
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生の方
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生の方
90歳	昭和 5年4月2日生～昭和 6年4月1日生の方
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生の方
100歳	大正 9年4月2日生～大正10年4月1日生の方

【令和2年度接種対象者】  
 (1) 年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方  
 (2) 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方で、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

予防接種法の規定により、過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は、定期接種の対象外となります。

【接種期間】  
令和2年4月1日～令和3年3月31日まで

【自己負担額】  
3,000円 (生活保護受給世帯の方は無料)

◆問い合わせ先  
健康対策課  
☎0859-54-5206