

# けんこうだより

平成28年度の高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種(23価)対象者は以下の生年月日の方です

65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生

**【その他に対象となる方】**  
60歳以上64歳以下の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害(身体障害者手帳1級程度)をお持ちの方

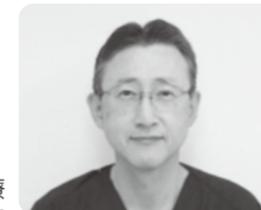
**【注意事項】**  
・すでに任意接種として23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は、定期接種の対象となりません。  
・**個人通知は行いません。**医療機関に保険証などの身分証明書をお持ちください。  
・個人負担金4,000円(ただし生活保護世帯に属する方は診療依頼書などを医療機関窓口へ提出していただき、確認できれば自己負担額はありません)  
・接種当日において宇美町を転出している方は接種できません。

●接種ができる町内の医療機関

医療機関名	住所	TEL	医療機関名	住所	TEL
おかべ小児科クリニック	光正寺1-1-18	933-7161	楠原医院	宇美3-2-10	932-0217
岡部病院	明神坂1-2-1	932-0025	神武医院	桜原2-22-1	932-0188
おがわクリニック	四王寺坂1-29-5	933-0758	中西内科クリニック	宇美4-1-3	934-0703
加来循環器科内科医院	原田1-1-4	932-8870	古川整形外科医院	宇美5-3-10	932-0050
粕屋南病院	大字宇美10-87	933-7171	山崎産婦人科小児科医院	宇美中央1-2-13	933-8000

※接種可能な曜日、時間は医療機関により違ってきます。また、予約が必要な医療機関もあります。必ず事前に電話などでご確認ください。  
※上記以外の医療機関での接種をご希望の方は、健康づくり課にお問い合わせください。

## 「お口の健康について、こはら歯科医院 小原先生におうかがいしました！」 ～癌治療とお口の健康～



「癌治療」と聞いてまず思い浮かぶことはなんですか？手術、抗癌剤治療(化学療法)や放射線治療を思い浮かべる方が多いと思いますが、癌治療の際にはお口の管理が重要と思われる方は少ないと思います。しかしながら、現在では癌治療中にお口の管理を行うことは常識となりつつあります。癌治療の最先端の医療機関から治療を開始するにあたり、歯科医院に健診や口腔ケアの依頼がある事も珍しくはなくなってきています。

『癌治療の際にお口の管理を行うとどのようなメリットがあるのでしょうか？』

歯の汚れ(歯垢、プラーク)の中には、1mgあたり約1億個の細菌がいるとされています。癌の手術の際に、これらの口腔内細菌が肺に入ることによって、術後に肺炎を起こすことがあります。手術の前からお口の管理を行うことにより、術後肺炎を減らすことができます。また、抗癌剤や放射線治療を行うと、抗癌剤や放射線の副作用として口の中がただれることがあり、この時に口の中が汚いと、ただれがひどくなったり、全身的な感染症を引き起こします。抗癌剤や放射線治療の継続が困難となったり、時としては命にかかわることがあります。そんな事態にならないように、「癌」と診断されたらまずは歯科医院を受診してお口の中の診察を受けるとともに、癌治療中の口腔ケアの仕方を学んでいただく必要があるのです。

『癌と診断されたらこの歯科医院を受診したらよいのでしょうか？』

癌治療中のお口の管理は、普段の歯科治療と同じで特別なことをするわけではありませんので、まずはかかりつけ歯科医院に問い合わせるのが良いと思います。癌治療の主治医と情報交換をしながら、口腔衛生管理や可能な歯科治療を施します。

「口から物を食べる」ということは、人生の楽しみのなかでも大きな比重を占めています。癌治療の際にお口の管理を行うことは重要なのですが、癌と診断されてから治療が開始されるまでの間で可能な歯科治療は限られますので、普段からかかりつけ歯科医院をつくり、定期的に受診して、人生の楽しみを維持し、いざというときに困らないようにしましょう。

## 難病に関する相談窓口のご案内

平成27年7月に医療費の公費負担対象疾病(指定難病)が110疾病から306疾病に拡大されたことに伴い、県では相談支援体制を強化しています。  
「福岡県難病相談・支援センター」は地域で生活する難病の方とその家族のための相談窓口です。どうぞご利用ください。

難病相談・支援

**対象** 難病患者と家族  
**支援内容** ・各種相談対応(療養・日常生活・公的手続きなどの相談)  
・患者会の紹介、交流会の支援  
・就労相談、支援  
・講演会、研修会情報の提供

重症神経難病ネットワーク

- 神経難病に特有の相談対応
  - ・長期入院
  - ・レスパイト入院
  - ・人工呼吸療法
  - ・在宅ケア体制
  - ・コミュニケーション
- 地域の病院・在宅サービス関係機関や保健所へ橋渡し
- 診断後の不安から療養生活まで

<対象としている神経難病>

- ・筋萎縮性側索硬化症
- ・脊髄小脳変性症 など

小児慢性特定疾病児童等自立支援

**対象** 小児慢性特定疾病患者とその家族  
**支援内容** ・各種相談対応(療養・日常生活・公的手続きなどの相談)  
・患者家族交流会の紹介  
・進学、就労相談  
・関係機関(病院・学校など)との連絡調整

●代表電話 ☎643-1390 ●FAX 643-1389  
●メール nanbyou2@neuro.med.kyushu-u.ac.jp  
●相談時間 平日9時～16時

※指定難病の対象疾病名その他、詳細は福岡県難病相談・支援センターのホームページでご確認ください。

やせたい・体力や筋力をつけたい・コリを解消したいなど目的に合った運動をご存じですか？  
ハピネスではさまざまな運動の中から、それぞれにピッタリなトレーニング内容をご案内しています！

## うみハピネス2階 トレーニングルーム ってどんなところ？



○筋力向上

- ①筋力トレーニングマシン8種類
- ②腹筋台、ダンベル、チューブ

○からだの調子を整える

- ③パレルローラー、マッサージベッド
- ⑨バランスディスク、ストレッチポール

○減量・体力向上

- ④ウォーキング、ランニングマシン5台
- ⑤自転車エルゴメータ 16台
- ⑥エアロクライマー 2台
- ⑦PRO II 1台
- ⑧踏み台運動

お試し券  
(60分無料)を  
配布しています  
※おひとり様1回限り。

初回5回コース  
現状確認  
目標設定

健康づくりコース  
生活習慣病予防・改善など

スポーツコース  
筋力・体力アップ、リフレッシュなど

皆さんの  
目的達成に向け  
継続支援

※運動に慣れている方は、初回時から自由にトレーニングできます。お気軽にご利用ください。

- 利用日時 火～土曜日:10時～21時 日曜日:10時～17時
- 閉室日 月曜日・祝日・お盆・年末年始
- 対象者 15歳以上の方(ただし、中学3年生は保護者同伴)
- 利用料金 町内在住・在勤・在学 350円 回数券(12枚綴)3,500円  
[1回2時間] ラストタイム券 100円(閉室1時間前からの利用)
- 持ってくるもの 運動できる服装、タオル、室内シューズ、水分補給できるもの

- 託児
- 対象 町内在住の生後4か月～未就学児
  - 曜日 火・水・金曜日
  - 時間 10～12時 12時～14時
  - 料金 無料 ※要予約。

問い合わせ 健康づくり課 健康推進係(うみハピネス内) ☎933-0777

巻頭特集 宇美町からの お知らせ けんこうだより 図書館だより うちの話題 まちの案内板 情報ステーション 7月のお知らせ

巻頭特集 宇美町からの お知らせ けんこうだより 図書館だより うちの話題 まちの話題 さつくホフン まちの案内板 情報ステーション 7月のお知らせ