

受けましたか？ 予防接種

問合せ 〒496-0863 上之町1丁目60番地 保健センター ☎23-1551

高齢者肺炎球菌予防接種

ID 170678928(定期接種) 392363488(任意接種)

令和6年度より定期接種の対象者が変更になりました。

定期接種対象者

- ①65歳の方(ただし、過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方を除く)
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級相当)も対象となります(事前に保健センターでの申請が必要)。

接種期間 ①の方は、65歳の間(66歳の誕生日前日まで)
②の方は、お早めに

接種場所 津島市、愛西市、弥富市、あま市および海部郡内の指定医療機関

接種料金 2,000円

※生活保護世帯は無料(事前に保健センターでの申請が必要)

接種方法 令和6年4月2日以降に65歳になる方には、誕生日の翌月に予診票を送付します。医療機関でご予約のうえ、接種してください。

その他 65歳に到達し、早めに接種を希望する方は、事前に保健センターでの申請が必要です。

現在、65歳で令和5年度の接種券をお持ちの方も66歳の誕生日前日まで接種が可能です。令和5年度の接種券を持参し、医療機関でご予約のうえ、接種してください。

任意接種希望者への助成 66歳以上の方で過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方(自費を含む)にも事前に保健センター窓口での申請により、2,000円で接種できます。接種場所は、津島市内の指定医療機関のみとなります。

带状疱疹(任意) 予防接種助成金

ID 952283721

対象 接種日において津島市に住民登録がある満50歳以上の方

対象ワクチン 水痘ワクチンまたは带状疱疹ワクチン

助成額と回数 接種費用に対し上限5,000円まで(生涯1回)

※2回接種の場合でも1回分の助成のみとなります。

期限 接種から1年以内

申請方法 対象ワクチンを接種後、申請書・請求書に必要事項を記入し、領収書を添付のうえ、問い合わせ先へ(郵送可)。

※領収書は、接種者の氏名、带状疱疹ワクチン代と明記されたものを提出してください。

その他

- ・指定医療機関はありません。
- ・申請書・請求書は、市のホームページからダウンロードできます。

風しん予防接種の費用を助成します

ID 408263377

風しんに対する免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に風しんに感染すると、出生児に先天性風しん症候群(心疾患・難聴・白内障等)を引き起こすことがあります。

先天性風しん症候群の予防のため、予防接種を受けるようにしましょう。市では接種費用の一部を助成しています。

対象 津島市に住民登録があり、①から④のすべてに該当する女性

- ①妊娠を予定または希望している(ただし、妊婦・経産婦を除く)
- ②風しんにかかったことがない
- ③風しんワクチン(MRワクチンを含む)の予防接種を受けたことがない
- ④風しんの抗体検査を受けた結果、抗体価が十分でないと判定された

助成額 風しんワクチン3,000円

麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)5,000円

※自己負担額は、接種費用から助成額を差し引いた金額です(1人1回のみ助成)。

接種期間 令和7年3月31日(月)まで

接種方法 抗体検査の結果を持参のうえ、保健センター窓口で申請し、「接種券」の交付を受けた後、指定医療機関へ予約してください。

抗体検査について 愛知県の実施する抗体検査もしくは実費による抗体検査を受けてください。

愛知県の実施する抗体検査を受ける場合は、津島保健所(☎26-4137)へお問い合わせください。

「風しんへの抵抗力があるか チェックしましょう」 風しん抗体検査および風しん第5期定期予防接種

ID 436394068

風しんの感染拡大防止のため、これまで公的な予防接種の機会がなく、抗体保有率の低い男性に対し、風しんの追加的対策を実施しています。市が発行するクーポン券により、抗体検査・結果に応じて予防接種を無料で受けることができます。

対象 津島市に住民登録のある昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性(令和元年度から5年度において、抗体検査を実施した方は除く)

期間 令和7年2月28日(金)まで

場所

抗体検査 職場での健康診断、特定健診、全国の実施医療機関

予防接種 全国の実施医療機関

※実施医療機関は市ホームページをご確認ください。

※令和6年4月中旬にクーポン券を送付していますので、クーポン券の内容をご確認のうえ、抗体検査を受けてください。

HPV ワクチンに関するご案内

問合せ 保健センター
☎23-1551

HPV ワクチンのキャッチアップ接種

HPVワクチンは接種後にワクチンとの因果関係が否定できない持続的な疼痛等がみられたため、平成25年6月以降、積極的勧奨が差し控えられていました。その後、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ることが認められ、積極的勧奨が再開されることになりました。積極的勧奨の差し控えにより接種を逃した方に対して、公平な接種機会を確保する観点から、時限的に、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種(キャッチアップ接種)を行うこととなりました。

対象 平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女性

接種期限 令和7年3月31日まで

その他

- ・予防接種には津島市が発行した予診票が必要です。
- ・予診票がない場合は、接種記録がわかるものを持参のうえ、保健センターへ。
- ・HPVワクチン接種後においても、子宮頸がん予防の観点から、20歳以上の方は定期的な子宮頸がん検診をおすすめします。

HPV ワクチンを自費で接種した方へ

積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃し、定期接種の対象年齢を過ぎて、ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)ワクチン(2価・4価)を自費で接種した方の接種費用を、償還払いで助成します。

対象 以下の全ての条件を満たす方

- ・平成9年4月2日～17年4月1日生まれの女性
- ・令和4年4月1日現在で津島市に住民票がある方
- ・16歳となる日の属する年度の末日までに定期接種(全3回)を完了していない方
- ・17歳となる日の属する年度の初日から令和4年3月31日までに、日本国内の医療機関でサーバリックスまたはガーダシルで任意接種を受け、実費を負担した方
- ・償還払いを受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種を受けていない方

償還金額 接種の際に支払った金額(上限あり)

申請期限 令和7年3月31日

その他 必要書類等、詳細については問い合わせ先へ。

今月のバランス献立

かつおのカツ風サラダ
たけのこの土佐煮 セロリのスープ



1人分 566kcal 塩分2.7g

かつおのカツ風サラダ 材料(2人分)

かつお(刺身用の柵)160g、小麦粉大さじ1、玉子1/2個、パン粉大さじ2、しそ2枚、A(おろししょうが小さじ1、酢小さじ2、しょう油小さじ2、ごま油小さじ1)、油大さじ2、サラダ用カット野菜100g

作り方

- ①かつおをひと口大に切り、小麦粉、玉子、パン粉の順に衣をつける。
- ②しそを千切りにする。
- ③Aを合わせる。
- ④フライパンに油をひき、①を表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤カット野菜に④をのせ③をかけ、②をちらす。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中



知ってナットク!

糖尿病予防の楽ちん生活術

問合せ 保健センター
☎23-1551

楽しく学びながら、自分に合った生活習慣病の予防法を見つける講座です。

日時 表のとおり(全7回)

場所 総合保健福祉センター

対象 70歳以下の市民で、
血糖値やヘモグロビン
A1cが高めの方

定員 15人(抽選)

申込 5月20日(月)までに
問い合わせ先へ。



| 7回コース | 日時 | 内容 |
|-------|--------------|---------------------|
| 第1回 | 6月21日(金) 午前 | 健康講話、自己血糖測定、座談会等 |
| 第2回 | 7月12日(金) 午前 | 健康講話(お口の健康)、座談会 |
| 第3回 | 7月26日(金) 午前 | 運動実習 |
| 第4回 | 8月9日(金) 午前 | 運動実習 |
| 第5回 | 8月30日(金) 午前 | 健康講話(食事について)、座談会等 |
| 第6回 | 9月13日(金) 午前 | 健康講話、自己血糖測定、座談会、修了式 |
| OB会 | 12月13日(金) 午前 | 運動実習、座談会等 |

①、②は希望者が追加で受講可能(選択可)

| | | |
|---|--------------|----------------|
| ① | 9月18日(水) 午前 | 栄養講座(糖尿病予防の講話) |
| ② | 11月21日(木) 午後 | 健康講座(お口の健康) |

市民病院公開講座

平均寿命と健康寿命

健康寿命は平均寿命よりも10年短くなっています。健康寿命を延ばす方法を皆さんと考えましょう。

日時 5月20日(月) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

講師 市民病院循環器内科医師

対象 どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

参加費・申込 不要

問合 市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線3410



5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です

問合 保健センター ☎23-1551

“受動喫煙対策”が強化されます

平成30年7月に、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙対策について段階的な施行を経て令和2年4月1日に全面施行されました。

改正の趣旨は、多くの方が利用する施設等(一定の場所を除く)の区分に応じた喫煙の禁止、施設等の管理権限者の講ずべき措置について、基本的な考え方も示されました。

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康被害が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

たばこの煙に発がん性物質が70種! “ニコチン”の依存性によりやめにくい

たばこの煙には約5,300種類の化学物質があり、その中に約70種の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、のど、肺のみならず、血液を通し全身に運ばれ、がんの原因になります。

「ニコチン」の影響によるたばこへの依存性は高く、使用を止める困難さや離脱症状の厳しさは、ヘロインやコカインなどの薬物と同様の特徴と強度があると言われています。

受動喫煙から家族を守ろう!

● たばこの煙からでる有害物質 ●

| 主流煙 喫煙者が吸うたばこの煙 | | | 副流煙 たばこの火から立ち上る煙 | |
|--------------------|--------|------|---------------------|--------|
| ニコチン (血流を悪化) | 0.46mg | 2.8倍 | ニコチン (血流を悪化) | 1.27mg |
| タール (やに・発がん物質) | 10.2mg | 3.4倍 | タール (やに・発がん物質) | 34.5mg |
| 一酸化炭素 (酸素不足を招く) | 31.4mg | 4.7倍 | 一酸化炭素 (酸素不足を招く) | 148mg |

資料 厚生省(現在厚生労働省)編「喫煙と健康」第2版(2002)

主流煙の
数倍!!

上手に禁煙するために

医療機関の禁煙治療*を利用すると、自力で禁煙する方法に比べて3～4倍禁煙の成功率が高まります。禁断症状が抑えられるため比較的楽に禁煙できます。

※ファイザー社の禁煙補助薬の出荷保留により、禁煙外来を一時休止としている医療機関があります。各医療機関にお問い合わせください。

禁煙サポート

保健師が禁煙のお手伝いをします。

期間 初回面接後3カ月間

場所 保健センター

内容 ・喫煙状況について問診
・面接、電話等による禁煙サポート

対象 市内在住の方

参加費 無料

申込 電話で問い合わせ先へ。

津島市民病院
脳神経内科医師加藤暉康
かとうてるやす

脳神経内科って？

はじめに

皆さん“脳神経内科”という科についてどのような印象があるでしょうか？

ご自身やご家族に脳神経内科に通院されている方がいれば、印象のある方もいるかもしれませんがなかなか馴染みが薄く、「脳神経内科の医者って何をしているの？どんな病気を診ているの？」という方も多いのではないかと思います。

私たち脳神経内科の所に来られる方は、困っている症状が様々です。例を挙げると「最近物忘れが多い」「頭が痛い」「手足が動かない」のようなことから、「ものが飲みこめない」「上手にしゃべれない」「うまく動き出せない」「手足が変な風に動く」「(体の一部が)しびれる感じがする」「ふらふらする」「様子がおかしい」「痙攣している」「反応がない」等々…。

勿論これらがすべて脳神経内科の病気のせいとも限らない(ここが医学の難しさ・とっつきにくさ)ですが、とにかく患者さんの困っていることは多種多様で「そんな症状が脳神経内科だったの!？」ということもよくある話です。

神経というのは大なり小なり全身至る所に張り巡らされており、私たち人間はこの神経が色々なことを監視しバランスを調整しているおかげで元気に生きています。逆にこのどれかが崩れると症状が出てくるわけで、問題の起きた場所次第で症状が様々になってきます。このため、どこに問題が起きているかを突き止めることが大事になります。しかし、症状が様々すぎて、初回の診察時点では特に診察に時間のかかる科で、1人の患者さんにお話しだけで30分かかることもざらにあります。

今の脳神経内科の医師の仕事

ここ100年程の医学の進歩の中で、様々な病気が発見され仕組みが解明され治療法が生まれてきましたが、神経の病気は難しいことが非常に多いといわれています。

認知症は今でも治らないことが多い病気ですし、今日本で1・2を争うほど数の多い難病であるパーキンソン病も脳神経内科の病気です。それだけでなく、若い人も良く経験するような“頭痛”1つとっても原因次第では解決の難しい病気が隠れていることがあります。

しかしそんな中でも少しずつ仕組みがわかってきて、薬の開発が進んできている分野でもあります。昔は数年後には寝たきりになってしまっていたような病気も、今では病気の進行を遅らせたり、上手に付き合っていくためのお薬が作られてきています。

最初に述べたような症状に心当たりがあれば、是非私たちに相談ください。すべてを解決できる!とは言えませんが、それでも悪い場所がどこかを考えて、上手に付き合っていく方法を提供できれば、それが私たち“脳神経内科”の医師の仕事だと思っています。





特殊詐欺や住宅侵入盗等の防犯対策を支援します!

ID 868598019 問合 市民協働課市民協働G ☎55-9298

侵入盗、自動車盗および特殊詐欺等の犯罪を未然に防止するために必要な防犯対策品を購入・設置する経費の一部を補助します。

受付期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
(予算がなくなり次第、終了)

※購入から3カ月以内に申請

対象

①特殊詐欺対策機器事業

市内在住の65歳以上の方
※1世帯1回まで

②防犯用具事業

市内在住の方
※当該年度1世帯1回まで

補助金額

補助対象経費の2分の1

①特殊詐欺対策機器事業

補助上限額6,000円

②防犯用具事業

補助上限額16,000円

①特殊詐欺
対策機器
事業



②防犯用具
事業



補助対象防犯用品

①特殊詐欺対策機器

特殊詐欺撃退電話機、自動応答録音装置(設置費含む、システム料除く)

②防犯用具

防犯センサー、センサーライト、防犯砂利、補助錠、防犯フィルム、ガードプレート、防犯サッシ、録画機能付きインターホン、サムターンカバー、防犯性の優れた鍵、タイヤロック、ホイールロックナット、ハンドルロック

提出書類

- ・補助金交付申請書兼実績報告書 ・領収書の写し(レシート可)
- ・製品等の規格が分かるもの(現物の提示や保証書、カタログ、規格が分かる現物の写真等での確認が必要)
- ・補助金請求書 ・通帳等の写し

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。



津島警察署からの
お知らせ 第65回

津島警察署 ☎24-0110

5月は自転車安全利用月間です!

自転車のルールを守り安全運転に心がけてください。
自転車安全利用五則を守りましょう。

- 1.車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2.交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3.夜間はライトを点灯
- 4.飲酒運転は禁止
- 5.ヘルメットを着用

自転車の安全利用に努めてください。

自転車乗車時はヘルメットを着用しましょう

自転車の交通事故死者の約7割が頭部への怪我で亡くなっています。ヘルメットを着用して自分の身は自分で守りましょう。

自転車運転者講習制度を知っていますか?

自転車の運転に関し、交通の危険を生じさせるおそれのある一定の違反を反復して行った者が講習制度の受講対象となります。(危険行為:信号無視、指定場所一時不停止、通行禁止違反、通行区分違反等)



お出かけの際は空き巣対策を!

令和5年中、津島市内の住宅対象侵入盗は19件で、前年比7件の増加でした。

家を留守にする時は下記の対策に合わせて、防犯カメラやセンサーライトの導入を検討してください。

- ・複数施錠を実施する
- ・多額の現金を置かない
- ・室内の電気を点けておく
- ・近所の人に外出を伝える

防犯カメラとスマートフォンを連携させ、不審者が近づくスマホに通知が送られ、動画を確認できる性能のカメラもあります。

市内では空き家がドロボウに入られる被害が多くありました

空き家と見られないように、空き家の駐車場に隣人の車を止めてもらったり、庭先で家庭菜園などをしてもらう事も有効です!

愛知県警察公式アプリ「アイチポリス」をダウンロード!

防犯情報まるわかりアプリ「アイチポリス」では、お住まいの地域で発生した犯罪情報や、緊急の注意が必要な事件情報をいち早く知ることができます。



iOS端末



Android端末



消防 × 警察 災害に備えて合同訓練

24・3・11(月)
消防本部

大規模震災に備え、津島市消防署と津島警察署による合同訓練が開かれました。

訓練には消防・警察合わせて約30人の署員が参加し、震災時の体制に関わる情報交換や、震災時における救助活動等の実技訓練を行いました。

実技訓練は倒壊家屋から被災者を救出・搬送する想定で行われ、消防・警察の各署員は救助の工程を1つずつ慎重に確認しました。



本物のアートに触れて 大人も子どもアーティスト体験!

24・3・16(土)~17(日)
天王通り周辺エリア

アートをきっかけに、普段見慣れたつしまの見方を変えて、ワクワクを感じる「TSUSHIMA ART STREET」が開催されました。

DJによる音楽空間の演出や、窓ガラスから見える風景をなぞるビューテレスなど、本物のアートに触れるアーティスト体験が行われました。

天王通りでは、ライブペイントによるシャッターアートも行われましたので、ぜひ、探してみてください!



理想の看護師像に向かって 大切な仲間と共に

24・4・2(火)
市立看護専門学校

看護専門学校入学式が挙行され、30人の入学生が新たな志を胸に入学しました。

校長からは「相手の内面から気遣いのできる人になってくれることを願っている」と式辞が送られ、入学生代表は「私たち30人の仲間は同じ道を目指す大切な仲間。楽しいことも苦しいことも分かち合い、それぞれが持つ理想の看護師像に向かって互いに切磋琢磨していきたい」と誓いの言葉を述べました。



4月上旬、例年よりも少し遅く天王川公園に桜の花が咲き誇りました。公園を訪れた人たちは暖かな陽気の中、散歩や写真撮影を楽しみ、少し遅れてきた春を存分に堪能していました。

発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

☎55-9584(ダイヤルイン)

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。