

# インフルエンザの予防接種を受けましょう

## 小児季節性インフルエンザ 予防接種（任意接種）

市中では、次の方を対象に小児季節性インフルエンザ予防接種の一部助成を実施しています。

▼対象者▶接種日当日、当市に住民票がある方で、次の①②のすべてに該当する方

①接種日に、1歳以上中学3年生までの方

②保護者が任意の予防接種であることを認識し、予防接種を希望する方

▼助成回数▶1歳以上13歳未満：2回／13歳以上中学3年生：1回

▼助成額▶1回につき1000円まで

▼接種期間▶10月1日(日)～平成30年1月31日(木)  
※助成期間以外の接種は全額自己負担。

▼接種場所▶市任意予防接種協力医療機関

※接種希望者は、任意予防接種協力医療機関に必ず予約をしてください。

※医療機関によって、予約開始時期・予約受付期間・予約方法・

自己負担額などが異なります。接種前に電話などで医療機関にご確認ください。

※協力医療機関については、ホームページまたは、9月以降に予診票設置場所に置いてある予診票に添付されている説明書をご確認ください。

▼予診票設置場所▶次の施設に9月中旬以降設置予定：健康増進課／市民窓口課（伊奈庁舎・谷和原庁舎）／子育て支

## 高齢者インフルエンザ 予防接種（定期予防接種）

▼対象者▶当市に住民票がある方で、次のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

②60歳～64歳の方で、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

免疫の機能に障がいのある方（各障がいについて身体障害者手帳1級および2級所持者）

▼助成額▶2000円（1回のみ。2回目以降全額自己負担）  
▼接種期間▶10月1日(日)～平成30年1月31日(木)

援室（フラーワー・おひさま・富士見ヶ丘認定こども園・きらくやま）・小絹児童館

▼持ち物▶母子健康手帳、予診票、被保険者証

※接種の際は必ずお持ちください。



▼接種場所▶茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関

※事前に医療機関で、協力医療機関に登録されているかを確認してください。

※医療機関によって、予約開始時期・予約受付期間・予約方法・自己負担額等が異なります。接種前に電話などで医療機関にご確認ください。

※施設に入所している方や病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望する方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

◆対象の方には9月末にご案内をお送りします。

## くらしのQ&A

### 高齢者の「新型栄養失調」

消費生活センターイメージキャラクター『まみりん』



問市消費生活センター  
（谷和原庁舎1階） ☎25  
3288

### Q

三食をきちんと食べていても、必要な栄養が不足する「新型栄養失調」が高齢者に起こると聞きました。どういうことですか。（70代・男性）

### A

栄養が十分に取れているかどうかを判断する指標として、医学的によく使われているのが「血清アルブミン値」です。アルブミンは血液中のたんぱく質の主な成分で、栄養が不足すると値が低下してきます。低アルブミン状態が続くと筋肉が萎縮するため、「力が出ない」「疲れやすい」「転びやすい」などの症状が現れます。

### バランスの良い食事を！

また、ビタミンA、D、Eなどは脂溶性ビタミンといわれ、油と一緒に吸収されます。高齢だからといって油を敬遠しすぎると、吸収されず栄養が偏ってしまうこととなります。

必要な栄養が不足する「新型栄養失調」にならないよう、バランスの良い食生活を送ることが大切です。