

コロナ重症化リスクを健診でコントロール

「元気じゃ健診」を受けましょう

糖尿病などの生活習慣病は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めることが分かっています。重症化リスクをコントロールする上でも、健診を受けることが重要です。

☎健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

年に1回必ず受診を
市は、以下の対象者に、元気じゃ健診を行っています。年に1回、元気じゃ健診を受診して、生活習慣病を予防しましょう。

【対象】

40歳以上の市国民健康保険加入者、県後期高齢者医療被保険者、40歳以上の医療保険未加入者
※上記以外の方も、加入している健康保険で健康診査を実施している場合があります。詳しくは、勤務先や加入している健康保険にお問い合わせください

感染症対策で安心して受診

健診実施機関では感染症対策を徹底しています。会場の混み合いが気になる人は、例年、受診者数が少なく、インフルエンザなども流行していない8月～9月の受診

がお勧めです。ぜひお早めに元気じゃ健診を受診してください。

■受診の流れ

①受診券が届く
4月中旬ごろに受診券が届きます。必ず開封し、内容を確認してください。

②受診場所を選ぶ
最寄りの医療機関、集団健診、市健康づくりセンターの中から選んで受診することができます。今年度から夜間の**集団健診**も実施します。

③健診を受診する
自己負担金は0円です。個人で受けると約9,500円かかる検査を、無料で受診することができます。

【内容】
身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など

詳しくは市ホームページで
市HP ■ページ番号 **212894**



安心して暮らせるまちを目指して

認知症サポーターになりませんか

市は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の暮らしを地域で応援する「認知症サポーター」を増やすことで、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

☎地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

認知症とは

認

知症は、アルツハイマー病や脳血管障害などが原因で、脳の細胞が壊れるなどして働きが悪くなったために、記憶力や判断力などが低下し、日常生活や社会生活に支障が出ている状態のことをいいます。



認知症サポーターの活動例

- 地域で認知症の人や家族を温かい目で見守る
- 家族や友達などに講座で学んだ知識を伝える
- 地域の集まりの前日に認知症の人に声を掛け、当日も迎えに行き一緒に参加する
- お店の中で同じところを困った様子でウロウロしている人に「何かお手伝いすることはありますか」などと声を掛ける
- レジで支払いに時間がかかっている人に、「ゆっくりで大丈夫ですよ」と声を掛けるなど



認知症サポーター養成講座

市内の地域団体や企業に所属するおおむね5人以上のグループを対象に、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

【内容】 認知症の主な症状・治療方法、認知症の人の気持ち、認知症の人と接するときの心構え、認知症サポーターの役割など約90分。オンライン受講可

【申込方法】 希望日のおおむね2カ月前までに、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターか地域支えあい課(下記)へ。地域包括支援センターの一覧は

市HP ■ページ番号 **804**



養成講座を受講した人には、認知症サポーターの証しとして「認知症サポーターカード」をお渡しします。



※認知症サポーター養成講座の受講後、これまで配布していたオレンジリングは、今年4月から、より携帯しやすいカードに替わりました。お手持ちのオレンジリングは、引き続きご利用いただけます

☎各区地域支えあい課

区	電話	ファクス
中	504-2586	504-2175
東	568-7731	568-7781
南	250-4109	254-9184
西	294-6289	233-9621
安佐南	831-4568	870-2255
安佐北	819-0587	819-0602
安芸	821-2810	821-2832
佐伯	943-9728	923-1611

元気じゃ健診の受診券

画像は4月1日時点のものです

今年度から、75歳以上の人にフレイル予防のための質問項目が追加されます

こんなとき、どうするの?

ワクチン接種Q&A

新型コロナウイルスワクチンについて、3月23日現在分かっていることをQ&Aでまとめました。



問い合わせ先

◆ 広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
24時間対応 ☎513-2847

◆ 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
午前9時～午後9時 ☎0120-761770
土・日曜日、祝・休日を含む

詳しくは市ホームページで

■ページ番号

206315



区分	4月	5月
接種対象者		
65歳以上の高齢者 ワクチンが少ない時期の接種方針	接種 ...	
優先順位	接種開始直後は、ワクチンが十分でないため、優先順位の高い人から接種を行います。ワクチンの量に応じて、対象を順次拡大します。	
1	高齢者施設・障害者施設などへの入所者や医療機関への入院患者	
2	80歳以上の人	
3	65歳以上80歳未満の人(供給量に応じて人口年齢を区切る)	

新型コロナウイルスワクチンに関するQ&A

- Q. ワクチンの効果は?
A. 2回の接種によって95%の有効性で、発熱やせきなどの症状が出ること(発症)を防ぐ効果が認められています
- Q. 副反応はどんなものがあるの?
A. 注射部位の痛み・腫れ、疲労、頭痛、筋肉痛、寒気、関節痛、下痢、発熱などがあります。また、まれに急性アレルギー反応であるアナフィラキシーショックの発生が報告されています
- Q. 高齢者施設や介護施設などに入所している場合の接種は?
A. 施設で接種を受けることができます
- Q. 高齢者以外の人はいくつ接種するのが?
A. 接種時期は未定です。時期が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします

- Q. 出産のため里帰り中。里帰り先で接種できるの?
A. 出産のため里帰りしている人や単身赴任者、遠隔地へ下宿している学生、入院・入所者など、やむを得ない事情がある人は、市外で接種することができます。手続きの方法は決まり次第お知らせします
- Q. インフルエンザの予防接種を受けたばかり。接種できるの?
A. 新型コロナウイルスワクチンの接種前後に、他の予防接種を行う場合は、原則13日以上の間隔をあけて接種します

この他にも、コールセンターでワクチンに関する相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

