

健康

子宮頸がん予防接種のお知らせを送付しました

子宮頸がん予防接種は、接種による有効性が副反応のリスクを上回る... 令和4年度接種

4月に、対象となる方に予防券を送付しました。

対象 小学校6年生相当(今年度12歳)〜高校1年生相当(今年度16歳)の女性(平成18年4月2日〜平成23年4月1日生まれ)

接種方法 市内協力医療機関に予約し、母子健康手帳、予防券、健康保険証を持参し接種を受けてください。

キヤッチアップ接種

次にあてはまる方は、接種期間内は無料で接種できます。

対象 今年度17〜25歳の女性(平成9年4月2日〜平成18年4月1日生まれ)

接種期間 4月〜令和7年3月 案内などの送付 5月(予定)

接種方法 市内協力医療機関に予約し、母子健康手帳、健康保険証等を持参し接種を受けてください。

※予防券は医療機関備え付けのものを使用してください。

子宮頸がん予防接種について

公費で受けられるワクチンは2種類あり、どちらも子宮頸がんを起す... 半年〜1年の間に、同じワクチンを合計3回接種します。

※接種は強制ではありません。効果やリスクを確認したうえで、希望する場合に接種を受けてください。

※市内協力医療機関についてはお問い合わせください。

問合せ 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) 697

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種助成券(はがき)を送付しました

対象 羽村市に住民票があり、過去に1度も肺炎球菌ワクチン接種(全額自己負担による接種を含む)を受けたことがなく、次の条件のいずれかに該当し、接種を希望する方

- ①今年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方

Table with 3 columns: 障害程度, 所得基準, 助成額. Rows: 重度障害, 軽度障害.

- 重度障害...身体障害者手帳1〜2級程度、愛の手帳1〜3度程度、脳性マヒまたは進行性筋委縮症
○軽度障害...身体障害者手帳3・4級程度、愛の手帳4度程度

④身元確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど) ※受給要件によっては、ほかの書類が必要となる場合があります。

問合せ 子育て相談課手当・助成係 236



「団体のひろば」は 広報はむらに 引っ越します

市民活動情報紙「きずな」は、広報はむらに統合することになりました。

それに伴い、市民活動団体の催しや会員募集記事は、広報はむらに隔月(奇数月の15日号)で掲載します。

申込方法などについては、広報はむら5月15日号をご覧ください。

問合せ 地域振興課市民活動センター係 632

手当

6月は児童育成手当の切替え月

新規の方や、令和3年度に対象とならなかった方で、令和4年度の課税状況(令和3年中の所得)が限度額内の方は、5月中に手続きをしてください。

前年度に受給していた方には、5月末に「現況届」用紙を送付します。必要事項を記入の上、提出してください。

児童育成手当を受給できる方

18歳になって最初の3月31日までの間にあり、次のいずれかの状態の児童を監護、養育している方

- 父または母が死亡した児童/父母が離婚した児童/父または母に重度の障害がある児童(身体障害者手帳1・2級程度) / 婚姻によらず生まれた児童/父または母が生死不明である児童/父または母に1年以上遺棄されている児童/父または母がDV保護命令を受けた児童/父または母が法令により1年以上拘禁されている児童

- 支給額(月額) 該当児童1人につき1万3500円
申請に必要なもの
①請求者と児童の戸籍謄本
②請求者名義の振込先口座

健康管理術

気を付けましょう「高齢の方の脱水症」

コロナ禍で、外出自粛や、マスクが手放せない新しい生活様式が続いています。

暑い夏を迎えるこの時期は、通常ならば外出し屋外で過ごすことで体が暑さに慣れていきます。それが難しいため、体調管理に注意が必要です。

特に、高齢の方は暑さやどの渇きを感じにくく、脱水症になりやすくなっています。

脱水症の発見方法

- ・トイレに行く回数が減っている
・わきの下が乾いている
・皮膚をつまんで、3秒以上戻らない
・親指の爪先を押して、2秒以上赤みが戻らない
・発熱、おう吐など体調不良がある
・便秘になる
・手が冷たい
・舌が乾いている

私たちが生きていくために「水」は欠かすことができません。

中高年に起こりがちな脳梗塞・心筋梗塞なども、水分摂取量の不足が大きくなりリスク要因のひとつです。脱水による健康障害を予防するため、十分な水分補給をしましょう。

脱水症予防のために

1日に摂る水分の目安は「食事(間食含む) + 飲み物」で約2ℓです(食事から約1ℓ、飲み物から約1ℓ)。回数を分けて少しずつ水分補給することが大切です。のどの渇きを感じにくい高齢の方は、水分補給の時間を決めておくとうれいでしょう。

※持病などにより水分や電解質の制限が必要な方は、主治医などと相談し、自分に適した水分補給をしてください。

参考:東京都福祉保健局ウェブサイト「高齢者の1日の水分量」/厚生労働省ウェブサイト「健康のために水を飲もう推進運動」

健康課(保健センター内)では、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。