

65歳以上の肺炎球菌ワクチン 助成制度が始まります



本町では4月から、65歳以上の肺炎球菌ワクチンにかかる費用の一部を助成する制度を開始します。

肺炎は、死亡原因の常に上位を占めており、80歳以上では死因の第1位が肺炎です。高齢になると咳や発熱などの症状が出ていく、気付かないうちに重症化する危険があります。肺炎を起こす菌には、インフルエンザやマイコプラズマなどいろいろありますが、高齢者では「肺炎球菌」が最も頻度の高い原因菌となっています。

Q どのようなワクチンですか？

A 高齢者の肺炎の中で、最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。肺炎球菌には80種類以上の型がありますが、その内、23種類の型に対する免疫をつけることができます。

これにより、肺炎球菌による肺炎の8割に効果があると言われていています。肺炎すべてを予防できるワクチンではありませんが、重症化予防の効果が期待されます。

Q どのような人が受けるのが良いですか？

A 肺炎球菌による重篤な病気になる危険の高い人です。具体的には、65歳以上の方です。さらに、心臓、呼吸

器の慢性疾患、腎不全、肝機能障害、糖尿病などの基礎疾患のある方は主治医に相談し、接種することをお勧めします。

Q 接種方法は？
A 1回0.5mlの注射（不活化ワクチン）です。接種後5年以上は効果が持続すると言われていきますので、インフルエンザのように毎年接種するものではありません。1年中どの時期に接種しても良いです。2回目の接種をする場合は、接種した部位に強い副反応が起こる可能性があり、1回目の接種から5年以上経過していることや副反応のリスクよりも肺炎の重症化が心配される場合に、再接種を行うことが3年前に日本で認めら

れています。

Q 副反応は？
A 注射部位に腫れや痛み、軽い発熱が見られることがあります。3日で消失します。

Q 申し込み方法は？

A 直接、町立病院に申し込みください。自己負担額は3,000円です。生活保護を受給している方は、町立病院に申し込み後、左記係で無料接種券を申請してください。なお、町立病院以外の医療機関での接種には助成できません。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係

（☎ 4 85-11000）

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

～大人にも子どもにも大好評～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ クリームコロッケ

作り方

- ①シイタケ、ハムは小さく刻み、牛乳は沸騰させないように温めておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、シイタケを3分ほど炒めた後ハムを加え、さらに1分ほど炒める。
- ③小麦粉を加え、だまがでかき混ぜながら牛乳を加え、さらに20分ほどかき混ぜ、なめらかにする。
- ④③にチーズとナツメグを加え、塩・コショウをする。このとき、固すぎるようなら、牛乳を加えて調節する(このときは冷たい牛乳でもよい)。
- ⑤バットなどに入れ、ラップをして冷蔵庫で翌日まで寝かせる。
- ⑥手のひらに小麦粉をつけ、スプーンですくいながら、好みの形にし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけていく。
- ⑦オリーブ油を中温に熱し、きつね色に揚げる。

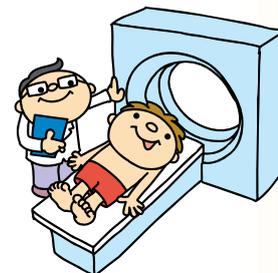
材料 (5~6人分)

牛乳	750ml
シイタケ	150g
ハム	100g
バター	30g
小麦粉	大さじ6
ナツメグパウダー	適量
フライ用にオリーブ油・小麦粉	
卵・パン粉	適量
おろしたチーズ (チェダー、ゴーダなど)	50g
塩・コショウ	適量

「脳ドック受診者助成事業」スタート!!

本町では、平成25年度より、脳ドック健診費用の一部助成を行います。
日本人死亡原因の第3位で、後遺症が残る可能性が高い脳血管疾患（脳梗塞、脳卒中等）の早期発見、早期治療や予防の促進を図ることを目的としています。ぜひ利用してください。

- 助成額／20,000円※自己負担額は11,500円になります。
- 定員／100人（国保50人・国保以外50人）……先着順
- 対象者／下記のいずれにも該当する方



- 本町に住所を有する方
- 平成25年度内に40～74歳になる方（昭和14年4月1日～昭和49年3月31日生まれ）
- 町税を完納している方
- 現在、脳血管疾患の治療をしていない方
- ペースメーカーや外科クリップなど体内に金属が入っていない方
- 春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方または国保ドック、国保ミニドックを申し込みした方（国保加入者のみ）

※加入している健康保険組合において、脳ドック助成制度があり、助成対象となる方は除く。

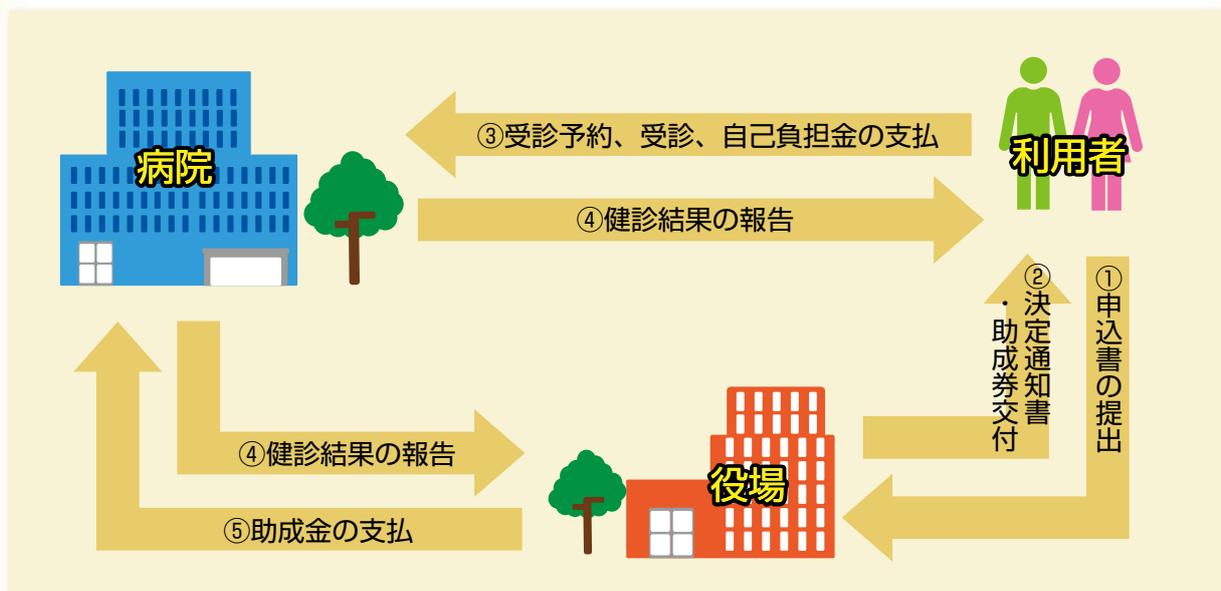
■実施機関／釧路労災病院

■募集期間／5月下旬～定員に達するまで

※募集開始および申込方法については、広報しべちゃ5月号でお知らせします。

■健診内容／MRI（脳画像診断）・MRA（脳血管画像診断）・頸動脈エコー
血液検査・尿検査・心電図

■申し込みから受診までの流れ



■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階⑤窓口☎485-2111内線128）