

予防接種

令和2年度高齢者肺炎球菌予

平成31年(2019年)3月に予防接種法の改正があり、引き続き70歳以上でも対象となる方に接種機会が設けられました。

表2 高齢者肺炎球菌予防接種 対象者一覧

年齢	対象生年月日
65歳	昭和30年4月2日~31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日~26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日~21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日~16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日~11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日~6年4月1日
95歳	大正14年4月2日~15年4月1日
100歳	大正9年4月2日~10年4月1日

1年)3月31日 陽市内実施医療機関 陽市内在住で、次の①または②のいずれかに該当し、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を初めて接種する方。①4月1日~3年3月31日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる(表2をご参照ください) ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん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り身体障害者手帳1級を持っている、または同等の障がいがあり医師の診断書がある ③3000円(費用が無料になる方がいます。詳しくは市民健康課へ) 陽市内実施医療機関へ必ず事前にご予約ください

*接種の際は受診券が必要ですが、今年度65歳になる対象者には、4月上旬に受診券を送付します。受診券がない場合は、事前に市民健康課へ申請してください

*過去に1回でも23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種された方は対象外です(全額自費で接種した方も含む)

*予診票は実施医療機関のものをご使用ください

*市外で接種を希望される方は事前にご連絡ください

講座・教室

コパトン健康体操教室

陽表3のとおり。初回のみ2時間。初回は必ずご参加ください ④健康チェック、健康講話、健康体操、ハッピーちゃん体操 陽市内在住で運動制限がなく、初回を含め毎回出席できるおむね40歳以上の方 陽水分補給用の飲み物、タオル、室内

表3 健康体操教室日程表

日時	会場・人数	申し込み期間
5/12~6/23の毎週 火曜日(5/26、6/2 を除く)、9:15~10:45	総合 体育館 /70人	〈電子申請〉 4/6(月) ~4/12(日)
5/18~7/13の毎週 月曜日(6/8を除く)、 13:30~15:00	桜井地区 センター /45人	〈電話〉 4/15(水) ~4/22(水)



令和2年度 骨粗しょう症検診を 実施します

陽表下のとおり ④かかとの骨の超音波による骨密度測定 ⑤20歳以上の女性(平成13年3月31日以前に生まれた方) ⑥タオル・保険証 ⑦1000

用運動靴(総合体育館のみ) 陽表3の申し込み期間中に市ホームページから電子申請または電話でスポーツ振興課へ(電子申請からの申し込みで定員に達した場合は、電話での申し込みは出来ません)。複数会場の参加はできません。健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります ⑧ス

4 ポーツ振興課 ☎963-928 8月開催分を中止します 5月~8月に実施を予定して

ご協力ください 愛の献血 越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori 1階 ☎987-3737)で献血ができます。全血献血は午前9時45分~午後5時30分、成分献血は午前9時45分~午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は日本赤十字社ホームページで検索できます。 陽保健総務課 ☎973-7530

人生100年時代を迎えて



越谷市医師会 埼玉東部循環器病院 ☎960-7100 笹栗 志朗

人間って長生きするようになりました。明治、大正時代の日本の男性の平均寿命はなんと43歳、戦後、1951年に60歳、1971年に70歳、2013年に80歳と急速に寿命は延びています。ある研究では、2007年に日本で生

まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されています。 さてさて、そんな時代を迎えて私たちはどのような時間を過ごしたら良いのでしょうか。こんな計算もあります。平均寿命が65歳の時、定年は

50歳、平均寿命が80歳になると定年は65歳、定年後の15年は自由に生きなさいということのようです。それでは100歳が平均寿命となると85歳まで働かなければいけないということになります。日本の労働人口が減って来ていることを考えると85歳定年も現実味を帯びてきます。

時折、80歳を過ぎて、とてもお元気な方を外来で見受けします。もちろん、病院にかかっているのですからどこか気になることがあつたのだと思いますが、いまだ仕事をしておられたり最近まで現役であった方が多いような気が

がします。働くために体に気を使うのか、体調を維持しているから働けるのか、いずれにしても長年使ってきた体の部品は消耗しているので手入れが必要ということになり、そのことに関心がおありのことだろうと思います。

このような時代を背景に最近の医療におけるキーワードは「低侵襲性」という言葉です。外科で言えば、今までは大きく切っていた手術を、今は高齢の方でも諦めずに治療を受けられるよう、できるだけ小さな傷で、あるいは切らずに治すということに主眼がおかれています。これは外科

に限らずどの診療科でも目指していることで、医療技術は日進月歩、医者もその流れについて行くのが大変な状況になっていきます。 当院は循環器専門病院で、命を支える心臓、血管の治療を行っています。何十年も止まることなく打ち続ける心臓、そこから血液を運ぶ血管は、当然、年とともに傷んできます。大切なのは重大な事態を迎える前にそのことを未然に防ぐということであり、そのことに関心を抱くということになります。それが残された時間を楽しく元気に過ごすコツであると思います。

令和2年度 骨粗しょう症検診 日程表

会場・定員	実施日	受付時間
保健センター (7/9、7/10は108人、その他は60人)	6/12(金)午前、 6/13(土)午前、 6/15(月)午前、 7/9(木)、7/10(金)、 7/12(日)午前	7/9、7/10は9:00~11:30、 13:00~15:30 その他の日は9:00~11:30
南越谷地区センター (各日92人)	6/18(木)、6/19(金)	
桜井地区センター (各日92人)	7/1(水)、7/2(木)、 7/3(金)	いずれも 9:30~11:30 13:00~15:30
蒲生地区センター (各日92人)	7/15(水)、7/16(木)、 7/17(金)	
北部市民会館 (各日92人)	7/21(火)、7/22(水)	
中央市民会館 (各日108人)	8/4(火)、8/5(水)、 8/6(木)	9:00~11:30 13:00~15:30

特に記載がない場合の会場・問い合わせ先は保健センター☎960-1100です。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。