

## 高齢者肺炎球菌予防接種を実施しています

今年度、高齢者肺炎球菌定期予防接種の対象となる方は、以下の二つに該当する方です。

平成26年度中に以下の年齢になる方で、接種を希望する方  
今までに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

<b>65</b> 歳	昭和24年4月2日～ 昭和25年4月1日生の方	<b>85</b> 歳	昭和4年4月2日～ 昭和5年4月1日生の方
<b>70</b> 歳	昭和19年4月2日～ 昭和20年4月1日生の方	<b>90</b> 歳	大正13年4月2日～ 大正14年4月1日生の方
<b>75</b> 歳	昭和14年4月2日～ 昭和15年4月1日生の方	<b>95</b> 歳	大正8年4月2日～ 大正9年4月1日生の方
<b>80</b> 歳	昭和9年4月2日～ 昭和10年4月1日生の方	<b>100</b> 歳以上	大正4年4月1日以前に お生まれの方

接種日時60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）

### よくある質問

#### Qどこで接種を受けることができますか？

A市内では、歯科・眼科を除く各医療機関で接種を受けることができます。接種を受けるときは医療機関に予約をして、生年月日が確認できるものを持参しましょう。

#### Q接種にかかる費用はどのくらいですか？

A各医療機関が定める接種費用の内5,000円を助成しますので、医療機関窓口では差額のみお支払ください。

具体的な金額については各医療機関にお問い合わせください。また、生活保護世帯の方は全額助成となりますので、医療機関窓口で申し出てください。

#### Q現在65歳です。70歳になった時に接種を受けようと思いますが対象になりますか？

A今年度対象となっている方が定期接種として公費助成を受けることができるのは今年度限りです。平成27年4月1日以降に接種を受ける場合は、**全額自己負担**となりますのでご注意ください。

### 【問合せ先】

国見総合支所地域市民健康課 ☎0978-82-1112 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184  
国東保健センター ☎0978-73-2450 安岐総合支所地域市民健康課 ☎0978-67-1114

## 平成27年度 国東市配食サービス事業受託事業者を募集します

配食サービス事業とは、調理が困難な在宅の高齢者等に対して、栄養バランスのとれた食事を配達し、食生活の改善及び健康増進を図るとともに、安否の確認を行い、安心して在宅生活が継続できるよう支援するために実施しているものです。

市では、募集要項に沿ったサービスの提供が可能な事業受託候補者を募集します。

### 委託業務の内容

- ①国東市が決定した調理が困難な在宅の高齢者等に、1日につき1食（夕食）を配達する。
- ②定期的に（毎回、ほぼ同じ時間）に訪問するものとする。
- ③訪問の際、安否を確認し、健康状態に異常があった場合には関係機関への連絡等を行うものとする。
- ④一食当たりカロリー600～700kcal、食塩相当量3.5g以下で提供する。

### 営業日

配食日は原則として週5日以上とする。  
ただし、年末年始（12/29～1/3）、国民の祝日、その他市長が休業日と認めた日が含まれる場合は、週4日以下とすることができる。

**配達区域** 国見、国東、武蔵、安岐の4圏域のうち1圏域以上提供できること

**委託期間** 4月1日～平成28年3月31日

**募集期間** 1月6日～30日

事業概要や募集要項については、国東市のホームページに掲載していますのでご参照ください。

【問合せ先】 高齢者支援課 ☎0978-72-5189

## 「減塩キャンペーン」中間報告②

国東市では、26年度を「健康づくり元年」として健康づくり計画を推進するため、5つの作戦を展開し、健康増進に努めています。今月は、「減塩キャンペーン」の中の「減塩みそ汁の試飲及び食生活（塩分）アンケート」について報告します。

### 「塩分濃度0.8%のみそ汁の試飲と食生活（塩分）アンケート」結果

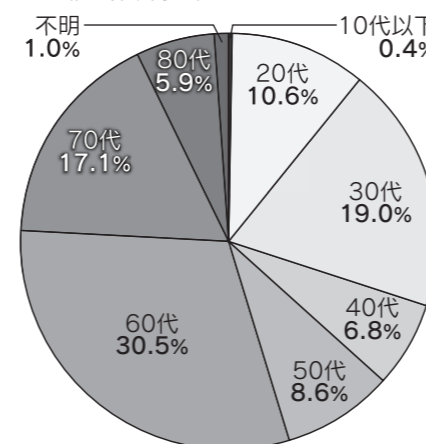
（11月末現在）

住民健診や乳幼児健診時に、塩分濃度0.8%のみそ汁（減塩みそ汁）の試飲を食生活改善推進員と一緒に実施し、併せて食生活（塩分）アンケートも行いました。

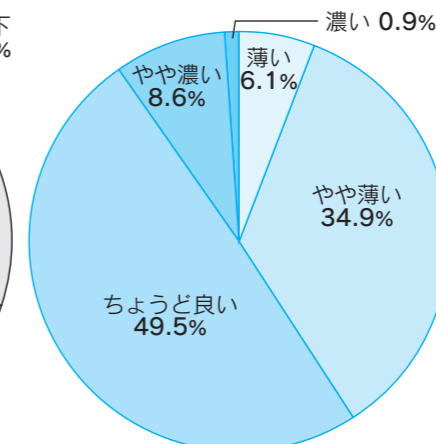
11月末現在の結果は以下のとおりです。

回答者：777名

#### 《試飲参加者の年代》



#### 《試飲の感想》



試飲の感想は「ちょうど良い」と答えた方が5割。次に多い「やや薄い」と答えた方は3割いました！



### ～アンケートからみえてきた国東市の現状～

① 毎日みそ汁やスープを飲んでいる方のうち、**1日2回以上飲む方が3割弱**

例）塩分0.8%のみそ汁1杯の塩分は1.2g。1日2回飲むと塩分は2.4gに！なります。

② 毎日漬物を食べている方のうち、**1日2回以上食べる方が4割**

例）たくあん3切れで塩分は1g。1日2回食べると塩分は2gに！なります。

③ みそ汁やスープに**顆粒だし**を使用している方が**5割弱**

例）市販の顆粒だしのみそ汁は天然だしのみそ汁に比べ1杯あたり0.3g塩分を多く摂ることに！

④ 年代が上がるにつれ、毎日みそ汁やスープを飲む方、漬物を食べる方が増加している。

1日2回みそ汁を飲む方は1回飲む方よりも毎日食塩を1.2g摂りすぎているよ。1ヵ月になったら約36g（大さじ2杯）も余分に摂ってしまうことになります。『減塩』は毎日の積み重ねが大切なんだね！

