



身近に在宅医療や介護を必要としている人はいませんか

在宅医療という選択

～動画で見てみて! 在宅医療・介護連携～

突然必要になる医療、突然訪れる介護、そのとき必要なサービスを選択できるように、在宅医療や介護に関する理解を深める動画を市公式YouTubeで紹介しています。

暗くなりがちな話題を明るい歌とダンスで幅広くお知らせするため、PRソング「みんなの願い」を作りました。医療や介護の専門職で組織する市多職種連携会議のメンバー、市長や副市長、そして市内の福祉現場で活躍する人たちも多数出演し、在宅医療を身近に感じられる作品になっています。ぜひ見てください。



PRソング「みんなの願い」作曲者
きみしま だいすけ
君島 大輔さん
(市内在住シンガーソングライター)
栃木を中心に活動しているミュージシャンたちを支援し、栃木の音楽を盛り上げようというコンセプトから発足したレコードレーベル「Nasu-Wave Records」所属

動画の視聴は手持ちのスマートフォンなどで右のQRコードを読み込み、「動画で見てみて!」をクリック。在宅医療に関わる専門職のプライベートが垣間見える広報誌も掲載中。



<今後もさまざまな取り組みを予定しています>

- ・病院連携室、訪問リハビリ、訪問薬剤師などの動画紹介
- ・「お食い初め」ならぬ「お食い締め」の創始者・牧野日和先生の市民公開講座(来年2月4日(土)予定)

※詳細は追ってお知らせします。

▶問い合わせ 高齢福祉課 ☎0287(62)7327



生活習慣の悪化による糖尿病に注意を ～11月14日は世界糖尿病デー～

11月14日は、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日であることから、国連が2006年に定めた「世界糖尿病デー」です。この機会に改めて日々の生活習慣を見直し、糖尿病の予防に努めましょう。

- ・1日3食バランスのとれた食事
 - ・野菜を先に食べて血糖値の急激な上昇を抑える
 - ・間食や遅い時間帯の食事を控える
 - ・適度な運動で適正体重(BMI18.5～25.0未満)を維持
 - ・定期的な検査や、健診で血糖値を確認
- また、「健康相談会」では、健康づくりのための相談ができますので、ぜひ活用してください(予約制)。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



新型コロナウイルス以外にも対策を ～高齢者インフルエンザ予防接種～

インフルエンザは風邪に比べて症状が重く、気管支炎や肺炎と一緒に起こしやすい病気で、高齢者は重症化することがあります。インフルエンザの流行前に予防接種を受けましょう。

- ▶対象 65歳以上の市民
- ※60～64歳のうち、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある市民も対象です。
- ▶費用 無料(期間中1回のみ)
- ▶接種場所 市予防接種指定医療機関
- ▶接種期限 来年2月28日(火)
- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



本市の新型コロナウイルスワクチン接種

▶問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0287(62)7197

10月5日
時点の情報

本市の新型コロナワクチン接種体制は、次のとおりです。
自身の年齢と接種状況から、接種の内容を確認してください。



12歳以上の人


接種回数	次の接種	接種券	予約方法 (接種券が届き次第予約可)	接種場所
4回目まで 接種完了	オミクロン株 対応ワクチンで接種	10月中に送付 (※1)	■WEB予約  ■電話予約 ☎050(5490)8360 ※平日(午前9時～午後5時)。	【11月以降】 ・ザ・ビッグエクストラ 那須塩原店 ・国際医療福祉大学病院 ・菅間記念病院 ・きくち内科クリニック ※その他、塩原地区での接種を調整中。
3回目/2回目 まで接種完了		送付済み (※1)	■電話予約 ☎0287(73)8823 ※平日(午前9時～午後5時)。	・国際医療福祉大学病院
接種を していない	1・2回目接種 	送付済み	■電話予約 ☎0287(73)8823 ※平日(午前9時～午後5時)。	・国際医療福祉大学病院

※1 前回接種日から5カ月の接種間隔を経過している人が対象。5カ月未満経過の人には、経過する頃に送付します。
なお、5カ月の接種間隔は、期間の短縮が検討されています。



小児接種の対象は、1・2回目接種の1回目接種時の年齢、3回目接種時の年齢が5～11歳の人です。

5歳～11歳の人(小児接種)

接種回数	次の接種	接種券	予約方法 (接種券が届き次第予約可)	接種場所
2回目まで 接種完了	3回目接種	送付済み (※2)	■WEB予約  ■電話予約 ☎0287(73)8823 ※平日(午前9時～午後5時)。	・菅間付属診療所 ・中川医院 ・なすこどもクリニック ・ふじおか内科小児科
接種を していない	1・2回目接種	送付済み	■電話予約 ☎0287(73)8823 ※平日(午前9時～午後5時)。	・菅間付属診療所

※2 前回接種日から5カ月の接種間隔を経過している人が対象。5カ月未満経過の人には、経過する頃に送付します。



通常営業、診療の妨げになるので、ザ・ビッグエクストラ那須塩原店や各医療機関に直接電話(予約、キャンセル、問い合わせなど)をしないでください。