

## かかりつけ医をもちましょう～とっさの場合などの心強い存在です～



健康に関することを何でも相談できて、必要なときに専門の医師・医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになるかかりつけ医をもちましょう。普段からかかりつけ医をもつことで、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。休日や夜間における緊急時<sup>\*</sup>以外は、かかりつけ医などの通常の診療時間に受診しましょう。

### 〈夜間・休日の診療〉

時間帯	受診先	詳細はこちら
休日などの昼間	休日当番医 ※日付により異なる	一覧表
夜間 (午後7時～9時30分)	夜間急患診療所 ☎(47)5663	診療所案内
夜間 (午後9時30分～)	救急当番病院 ※日付により異なる	その他案内

※意識がない、症状が重いと思われる場合は119番で救急車を呼びましょう。それ以外の場合は、時間帯によって受診先が異なります。

※受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197

## 帯状疱疹の予防接種が受けられます

令和8年度の定期予防接種対象の人には市から接種券を送ります。定期予防接種対象にならない人で接種を希望する場合は、任意予防接種の助成が利用できます。

- ▶接種場所 病院、診療所などの市指定医療機関
- ▶定期接種の対象者 次の条件のいずれかに該当する人
  - ① 65、70、75、80、85、90、95、100歳の節目年齢の人
  - ② 一定の障害や免疫疾患のある60歳～64歳の人
 ①または②に該当し、予防接種を受けたことのない人
- ▶助成額 生ワクチン 4,000円  
不活化ワクチン 1万円
- ※助成額を超えた額は自己負担になります。
- ▶申込方法 市指定医療機関に電話で申し込み
- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197



### 帯状疱疹って何？

水ぼうそうに感染したあと体内に潜伏していたウィルスが、免疫力の低下によって活性化し、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが帯状に発生します。神経痛のような痛みからはじまって、身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に出現する赤い発疹の皮膚症状と強い痛みがあります。治った後も長い間痛みが残ることもあります。



## 5月31日は「世界禁煙デー」～たばこの健康影響を知ろう～

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。日本では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」としています。

たばこは慢性閉塞性肺疾患(COPD)の主な原因で、喫煙者の約2割がCOPDを発症するといわれています。また、「肺の生活習慣病」とも呼ばれ、たばこを吸わない人でも受動喫煙によって発症する可能性があります。COPDの発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、早く禁煙すればするほど予防効果が大きくなります。

### 〈たばこによる健康への影響(例)〉

- ・喫煙は、がん、脳卒中、虚血性心疾患、糖尿病など病気のリスクを高めます
- ・他の人のたばこの煙(副流煙)を吸い込む受動喫煙では、喫煙者が吸いこむ煙(主流煙)よりも2～3倍高い濃度の有害物質が含まれており、がんなどの病気のリスクを高めます
- ・妊娠中の女性の喫煙・受動喫煙は胎児の発育を妨げ、乳幼児の突然死のリスクを高めます

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



## 「市こどもの居場所づくり支援補助金」の申請を受け付けます

「こどもの居場所づくり」を運営する団体に対し事業に要する費用の一部を補助します。昨年度までの「子ども・子育て夢基金助成事業」の一部を見直し、新しい制度として活動費を補助します。

那須塩原市こどもの居場所づくり支援補助金	
対象事業	①子育てを支援する居場所づくり ②こどもの学習支援などさまざまな学びによる健全育成を支援する居場所づくり ③障害を持つこどもを支援する居場所づくり ④ひとり親家庭や、家庭の事情などで支援が必要なこどもをサポートする居場所づくり ※交付には要件があります。
対象団体	市内で上記対象事業を運営中、または年度内に運営を開始する団体で次の全てに該当する団体 ・代表者を定め、原則4人以上で構成 ・会則、規約などを定め、年度ごとに事業計画書・報告書・収支予算書・決算書などを備えている ・対象事業を継続的かつ安定的に運営
対象経費	報償費、需用費、燃料光熱水費、役員費、使用料・賃借料、備品購入費
助成額	1年度当たり上限10万円(1回5,000円)

那須塩原市こどもの居場所づくり支援補助金(こども食堂)			
	運営費	新規開設費	拡充費
対象事業	⑤こどもへの食事の提供による居場所づくり ※交付には要件があります。		
対象団体	上記①～④の対象事業と同様		
対象経費	報償費、需用費、燃料光熱水費、役員費、使用料・賃借料、備品購入費	こども食堂の開設に合わせて上記②の事業を実施する経費	
助成額	開催1回/日 原則7,500円 ※年度内36回まで。	上限10万円	上限5万円(1回2,500円)

※上記①～⑤に対する補助金の交付要件・必要書類など、詳細は市ホームページを確認してください。

- ▶申請期間 4月20日(月)～6月30日(火)
- ▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎0287(46)5532



## 医療機関を適正に受診しましょう

### 〈夜間や休日の受診はよく考えてから〉

診察時間外の受診は、医療費が割増料金になるほか、急病人の治療に支障をきたすおそれがあります。夜間や休日に急な発熱やけがなどの心配事があるときは、「とちまる救急安心電話相談」で相談できます。

- ▶こども向け(おむね15歳未満) ☎#8000 または ☎028(623)3511
- ▶大人向け ☎#7119 または ☎028(623)3344 毎日午後4時～翌午前10時(土・日曜、祝日は24時間対応)

### 〈日頃から心がけておくこと〉

- ①はしご受診(重複受診)は控える ②かかりつけの医師や薬局を持つ ③ジェネリック医薬品を利用する
- ▶問い合わせ 子育て支援課 ☎0287(62)7042



## 各種手当の申請は済んでいますか

こどもに関わる次の手当を受け取るためには、申請が必要です。 ▶問い合わせ 子育て支援課 ☎0287(46)5532  
申請が済んでいない人は、問い合わせてください。

手当の種類	対象 ※支給には要件があります。
児童手当	18歳到達後最初の3月31日までのこどもを監督・保護している人
児童扶養手当	父母の離婚などで父か母と生計を別にしている、18歳到達後最初の3月31日までのこどもを監督・保護している人 ※一定の障害があるこどもは20歳未満まで対象。 ※父か母に重度の障害がある場合も対象。
遺児手当	父母の一方か両方が死亡した義務教育修了前のこどもを監督・保護している人

