

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種費用を助成

肺炎球菌による肺炎の感染を予防するとともに、重症化を防ぐため、高齢者などに対しワクチン接種費用を助成します。



☑市内に住所があり、次のいずれかに該当する人で、かつ、過去に一度も高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない人

- ①令和4年3月31日現在の年齢が、満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人
- ②令和4年3月31日現在の年齢が、満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかに障害があり、その障害により身体障害者手帳1級に相当する人

時令和4年3月31日まで 費自己負担額4,700円(生活保護世帯に属する人は無料)

※県内(上越市、妙高市を除く)または県外の医療機関で接種する場合は、自己負担額が異なる場合があります。詳しくは健康づくり推進課へ問い合わせてください。

### ●接種方法

- 上越市または妙高市の医療機関で接種する場合  
直接、各医療機関へ連絡・予約してください。  
自己負担額のみで接種できます。
- 県内(上越市、妙高市を除く)または県外の医療機関で接種する場合  
接種を希望する医療機関により事前に申請が必要な場合があります。健康づくり推進課へ問い合わせてください。



➤ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1160)

## 健康診査のお知らせ

### ●こどもの健康診査

乳幼児健康診査や離乳食相談会の日程は、市ホームページまたは上越市子育て応援ステーションホームページで確認してください。



上越市子育て応援ステーション

### ●成人の健康診査、各種がん検診

年に一度は健(検)診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

☑健(検)診を受診するためには、事前予約が必要です。

- インターネット予約＝「上越市健康診査・がん検診予約システム」から申し込みできます。
- 電話予約＝上越医師会館または妙高健診室で受診を希望する場合は、上越医師会(平日午前9時～午後4時、☎025-521-0507)。公民館や体育館などの会場での受診またはレディース検診の受診を希望する場合は、健診予約専用ダイヤル(平日午前8時30分～午後5時15分、☎025-521-6231、6233)または各総合事務所。



上越市健康診査・がん検診予約システム

### ●健康診査の結果説明会

自分自身の体の状態を理解するため、健診結果の見方を説明しています。事前予約制ですので、問合せ先へ電話で申し込んでください。

➤ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1529)

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

病気や事故に遭ったときの治療に使われる輸血用血液は、すべて献血で賄われています。血液は長期保存ができないため、安定的に確保する必要がありますが、近年、若い世代を中心に献血者数が大幅に減少し、輸血用血液の不足が心配されています。献血バスが市内を巡回していますので、皆様のご協力をお願いします。

### ●7月の献血バスの日程

実施日	受付時間	会場
6日◎	10:00～12:00 13:30～16:00	イオン上越店 (毎月第1火曜日と第3・4日曜日に実施しています)
18日◎		
25日◎		

➤ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1706)

## バスのお得な乗車券を販売しています

### ●おでかけフリー定期券

市内の路線バスが乗り放題になる定期券です。

☑70歳以上の人または運転免許証を返納した人(運転経歴証明書の提示が必要) 費1カ月券=5,100円、3カ月券=12,700円、6カ月券=20,300円

### ●1日フリー乗車券

市内の路線バスが1日乗り放題になる乗車券です。

費大人1,000円、小児500円



### ●サンシャイン回数券

午前9時～午後4時の間に降車する場合に使用できる

➤ 問合せ…頸城自動車(株)(☎025-543-3178)

回数券です。(土・日曜日、祝日、8月15日～16日および12月29日～1月3日は終日有効)

費1,000円(1,250円分利用可)、2,000円(2,500円分利用可) ☑市内の路線バス ☑販売場所＝高田駅前案内所、直江津駅前案内所、直江津ショッピングセンター案内所、頸北観光バス(株)・頸南バス(株)・東頸バス(株)の営業所  
※1日フリー乗車券およびサンシャイン回数券は、路線バス車内でも販売しています。

※高速バス、定期観光バス、安塚・大島・牧・頸城・板倉・清里・名立の各区内を運行する市営バス、安塚区・中郷区を運行する乗合タクシーでは利用できません。

## 食中毒を防ぎましょう！

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。食中毒予防の3原則「食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける」を守るため、各家庭で次の6つのポイントを実行しましょう。

### 〈家庭でできる食中毒予防の6つのポイント〉

**ポイント①**  
食品の購入

購入後は寄り道をせず、真っすぐ家に帰る

消費期限などの表示をよくチェックする

肉、魚はそれぞれ分け、可能であれば保冷剤(氷など)と一緒に包む



**ポイント②**  
家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる  
冷蔵庫、冷凍庫の7割程度を目安に食品を入れる

肉、魚は汁が漏れないように包んで保存する

冷蔵庫は10℃以下を維持する

冷凍庫は-15℃以下を維持する



**ポイント③**  
下準備

タオルや布巾は清潔なものに交換する

ゴミはこまめに捨てる

まな板は肉や魚を切ったら熱湯をかける

肉や魚は生で食べるものから離す

こまめに手を洗う

包丁などの器具や布巾は洗って消毒



**ポイント④**  
調理

加熱は中心部分の温度が75℃以上で1分間を目安に行う

調理前には手を洗う

調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫に入れる

電子レンジを使用する際は、均一に加熱する



**ポイント⑤**  
食事

食事の前には手を洗う

盛り付けには清潔な器具、食器を使用する

料理を長時間室温に放置しない



**ポイント⑥**  
残った食品

時間が経ち過ぎているなど、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存する

早く冷えるように小分けにする

温め直すときは、75℃以上を目安にして十分に加熱する



▶ 問合せ…健康づくり推進課(025-526-5111、内線1160)