

てくてく通信



発行日
令和8年10月1日
秋号 No.13

実りの秋、元気に過ごしましょう

厳しい暑さも和らぎ、秋の気配を感じるようになりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。
広島市では、6日連続で35℃以上の猛暑日を記録するなど、今年の夏は本当に厳しい暑さとなりました。
暑さを避けるため、外出を控えて過ごされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

これからは少しずつ過ごしやすい季節になります。散歩をしたり、季節の味覚を楽しんだり、地域の行事に出かけたり、それぞれのペースで秋を楽しんでいただけたらと思います。

夏の疲れをいたわりながら、心も身体も元気に秋を過ごしていきましょう!!

秋の健康講座

知って安心！予防接種

・肺炎球菌
・带状疱疹

肺炎球菌ワクチン

肺炎は、日本の死因第5位です。成人の肺炎の約2～3割は、肺炎球菌が原因とされています。
肺炎球菌は、主に気道の分泌物に含まれ、咳やくしゃみなどによる飛沫を通じて感染します。

また、日本人の高齢者のうち約5～10%は、鼻や喉の奥に肺炎球菌が常在しているとされています。
肺炎球菌に感染すると、気管支炎や肺炎を起こすほか、菌が血液中に入り込むことで敗血症などの重い感染症を引き起こすことがあります。

こうした肺炎球菌による感染症を予防するために、肺炎球菌ワクチンがあります。
高齢者を対象とした定期接種では、**65歳の方**などが対象となり、2026年4月からは「沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)」が使用されています。接種は1回で、効果は長く続きます。

带状疱疹ワクチン

带状疱疹は、生涯で約3人に1人がかかると言われています。
水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って痛みを伴う水痘(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。合併症の一つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。

あなたは対象ですか？

対象者・費用をチェック
してみましょう!!

	🍷 肺炎球菌ワクチン	🌸 带状疱疹ワクチン
対象者	65歳の方 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器などに重い障がいがある方等	65歳の方 70・75・80・85・90・95・100歳の方 60～64歳で免疫機能に障がいがある方
接種回数	1回	生ワクチン:1回 組換えワクチン:2回
自己負担額	7,800円	生ワクチン:2,600円 組換えワクチン:6,600円/回
接種期間	65歳の誕生日前日～ 66歳の誕生日前日	接種期間:令和8年4月1日～令和9年3月31日 ※組替えワクチンは、令和9年3月31日までに2回目の接種を終える必要があります。

対象となる方は、ぜひこの機会に接種をご検討ください。
いつまでも元気に過ごすために、できることから予防していきましょう。

【お問い合わせ】

廿日市市 健康推進課 TEL:0829-20-1610



この夏は「酷暑」の日々が続きましたが、テク子さんとカツ男さんは熱中症対策をしながら元気に百歳体操へ参加していました。

ある日、体操終わりにみんなで談笑している時のことです。仲間の一人がシャツをまくと、腕にアザがいくつかみえました。元気もない様子で気になり声を掛けましたが、あまり話したくないようだったので、それ以上は聞かずにその場は終わりました。

テク子「ちょっと気になるけえ、包括支援センターに相談してみようやあ」と声をかけ、二人は地域包括支援センターを訪ねました。

カツ男「本人は転んでないって言うし、何で怪我したんか聞いても喋らんかったんですよ。何かあったんだと思うんじゃないかねえ。どうしたらええです？わしらが伝えてもええんですか？」

包括「ご相談いただきありがとうございます。職員が必要な機関と協力しながら、状況を確認していきますね。お二人からの情報提供とは、決してお相手には伝えませんのでご安心ください。」二人は、少し気になると思った場合でも相談できることを知りました。虐待を受けている高齢者を発見したり、「虐待かもしれない」と思った場合は、お近くの市区町村担当窓口または地域包括支援センターへ連絡・相談してください。

虐待を受けている本人だけでなく、

ご家族や第三者からのご相談も可能です。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。



暴力だけじゃない!!

～高齢者虐待となる行為～

高齢者(65歳以上の人)への虐待には、さまざまな行為があります。「高齢者虐待防止法」では、家族など養護者(介護者)または養護施設従事者などによる次のような行為を「高齢者虐待」と定義しています。

身体的虐待

- ・つねる、なぐる、ける、やけど・打撲させる
- ・身体拘束、意図的に薬を過剰に服用させる

心理的虐待

- ・怒鳴る、ののしる、悪口をいう
- ・話を無視する、侮辱する

介護・世話の 放棄、放任

- ・入浴させず、髪が伸び放題
- ・水分や食事を十分に与えない、ゴミ放置

経済的虐待

- ・必要な金銭を渡さない、使わせない
- ・本人の自宅等を本人に無断で売却する

性的虐待

- ・排泄の失敗で懲罰的に裸にして放置する
- ・わいせつな行為の強要



今回の料理

いが餅

いが餅は、もち米や米粉の皮で小豆あんを包み、色鮮やかなもち米を乗せて蒸した呉の伝統菓子です。

亀山神社の例大祭など秋祭りの時期に、菓子店や屋台で販売されていますが、今では一年中販売しているお店もあるそうです。名前や発祥には諸説あり、地域によって色や形、食べる機会も異なるそうです。呉を訪れた際には、ぜひ「いが餅」を味わってみてください。

通報を受けたら このような対応をします

家庭で虐待があった場合

市区町村もしくは地域包括支援センターが確認を行い、必要な場合は高齢者を保護します。

また、相談支援や居宅サービスの提供により、養護者の負担軽減を図ります。

施設などで虐待があった場合

市区町村や県が法の規定による監督権限を使って、業務や適切な運営を確保することなどにより、高齢者の虐待防止や保護を図ります。

『高齢者虐待防止法』により、高齢者の虐待を発見した時は市区町村へ通報が求められています。



発行元: 地域包括支援センターはつかいち中部

住所: 廿日市市宮内4286-1 ☎ 0829-20-4580 📠 0829-20-4590

営業時間 8:30～17:15(日・祝休み)



相談
予約

