

高齢者へのインフルエンザ 予防接種の助成について

市では、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種の助成を行っています。

接種を希望される方は、予防接種の効果と副反応について十分理解されたうえ、予防接種を受けてください。



1. 実施期間

令和4年**10月1日**(土)～令和5年**2月28日**(火)まで

2. 対象者

うるま市に住所があり、①～③のいずれかに該当する方

- ①**65歳以上**の方
 - ②60歳～64歳で、心臓、腎臓または、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方
 - ③60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- ※②、③については、おおむね、身体障害者手帳1級に相当する程度です。

3. 接種料金

自己負担額 **1,000円** (市助成額 約4,000円) ※生活保護受給者は無料です。

4. 接種場所

お配りしているチラシまたは市ホームページをご覧ください。(指定医療機関での予約が必要です)

5. 予防接種の受け方

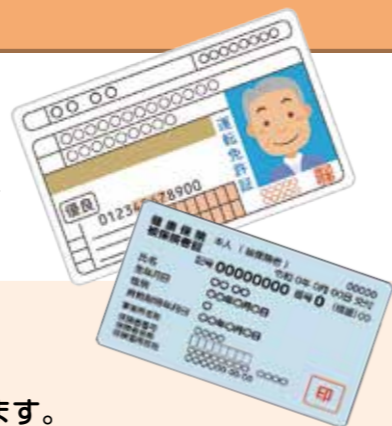
指定医療機関に電話などで予約をとり、予防接種を受けます。市役所での事前の申請や手続きは不要です。

6. 接種に必要な書類

本人確認書類 (運転免許証・健康保険証など)

※60歳～64歳の方は、本人確認書類に加えて、身体障害者手帳など

※生活保護受給者は、本人確認書類に加えて、生活保護受給証明書または、生活保護医療券



- インフルエンザは、例年、初冬から春先にかけて流行します。
- 高齢者の方は、かかると肺炎を伴うなど重症化することがあります。
- 流行前に予防接種を受けることで、重症化を防ぐ効果が認められています。

【お問い合わせ先】子育て世代包括支援センター ☎989-0220



高齢者 **ちゃーがんじゅー** だより



【お問合せ先】 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

介護予防・生活支援サービスのご紹介

一人ひとりに合ったサービスで、楽しみながら身体機能の改善や物忘れ予防のトレーニングが行えます。また、地域とのつながりを持ち、一人ひとりの生きがいや自己実現の取り組みにつながるよう支援します。

対象者

うるま市在住の**要支援1・2**または**65歳以上の事業対象者**(※基本チェックリスト該当者)

訪問型サービスC

主に生活機能の低下やうつ傾向があるなどの理由で、外出することが難しい方へ、看護師や理学療法士等の専門職がご自宅に訪問し、生活機能改善に向けた助言を行います。

実施期間：3か月 実施時間：1時間程度 実施頻度：週に1～2回 利用料金：無料

通所型サービスC (3か月の短期集中トレーニング)



※ご自宅から実施場所まで送迎があります。

- | | |
|--|--|
| <p>アクティブシニア教室(運動機能向上型サービス)
筋力トレーニングや体操等、一人ひとりのペースに合わせて運動機能の向上を目指します。
場 所：津嘉山の杜ヒルトップカシータ(江洲)
日 時：週に2回 午前9時～12時
利用料：200円/1回
期 間：3か月</p> | <p>脳活性化教室(脳活性化型サービス)
頭を使いながら楽しく体を動かし、脳の健康の維持・改善を目指します。
場 所：①うるみん
②歩行と脳のフィットネスデイサービス PLIFE(兼箇段)
日 時：週に2回 午後1時30分～4時30分
利用料：200円/1回
期 間：3か月</p> |
|--|--|



通所型サービスA (お近くの通いの場で健康づくり)



※ご自宅から実施場所まで送迎があります。

- ゆるトレ倶楽部**
参加者皆さんで交流を図りながら運動や脳トレを行うことで、楽しみながら介護予防や物忘れ予防に取り組みます。
頻 度：週に1回
利用料：200円/1回
時 間：3時間程度(実施場所によって開始時間が変動します)
場 所：うるみん・与那城西原公民館・石川前原自治会・勝連南風原公民館・具志川ドームなど
(お住い近くの実施場所へご案内します)



サービスの利用には、**地域包括支援センターとの契約およびサービス利用の申請手続きが必要**です。
まずはお住まいの**地域包括支援センター**へご相談ください。

うるま市地域包括支援センター		
いしかわ ☎965-6121	具志川きた ☎972-3522	具志川ひがし ☎974-8008
具志川にし ☎989-3788	具志川みなみ ☎979-5698	かつれん ☎978-1551
よなしろ ☎987-8220		