

令和2年度（令和2年4月1日～令和3年3月31日）の対象者

俱知安町に住民票があり、以下の生年月日に該当する方で、今までにこの予防接種を受けたことのない方は、下記のとおり町の一部費用助成で受けることができます。（一生涯一度の助成）

※生活保護世帯の方は事前申請により全額助成。非対象者は全額自己負担

65 歳	昭和 30 年 4 月 2 日～昭和 31 年 4 月 1 日生	85 歳	昭和 10 年 4 月 2 日～昭和 11 年 4 月 1 日生
70 歳	昭和 25 年 4 月 2 日～昭和 26 年 4 月 1 日生	90 歳	昭和 5 年 4 月 2 日～昭和 6 年 4 月 1 日生
75 歳	昭和 20 年 4 月 2 日～昭和 21 年 4 月 1 日生	95 歳	大正 14 年 4 月 2 日～大正 15 年 4 月 1 日生
80 歳	昭和 15 年 4 月 2 日～昭和 16 年 4 月 1 日生	100 歳以上	大正 10 年 4 月 1 日以前生まれ

60 歳以上 65 歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象となります。事前手続きが必要なので、本人・代理人（代理の場合）の印鑑を持参し、町保健福祉会館にて手続き願います。

■料金助成／接種料金の半額の千円未満を除いた額を町が助成  
（例）接種料金 7 千円の場合  
町助成 3 千円、自己負担 4 千円  
※生活保護世帯は事前申請により全額助成

■町内実施機関／左記のとおり

- 俱知安厚生病院
- くときさん外科胃腸科
- さとう内科医院
- ニセコ脳神経外科
- ようてい小児科・アレルギー科クリニック
- ニセコインターナショナルクリニック
- 白樺会内科クリニック

町外で接種する方は、保健福祉会館で事前手続きが必要です。本人（代理人の場合は代理人）の印鑑を持参してください。

いきいきライフ検診は  
7月6日(月)～10日(金)  
生活習慣病の予防として年一回の健診を習慣づけましょう。  
■申込受付／6月4日(木)～

問 福祉医療課保健指導係  
☎ 22－1144

対象者には一部費用助成があります  
高齢者の肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

ぼくたち

わたしたち



くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

問 総合政策課広報広聴係 ☎ 56－8001

子育て支援センターだより

春の遠足※絵本館集合

■日時／6月11日(木) 10時～12時

■コース／絵本館～消防署～文化福祉センター前の芝生で自由遊び～昼食～解散  
※雨天時は子育て支援センターでの活動

■持ち物／お弁当、飲み物、敷物、おしぼり、ごみ袋

■申込／5月11日(月) 9時30分～

子育て講座（ボクササイズ）※託児あり

■日時／6月23日(火) 10時～11時

■場所／子育て支援センター

■講師／知野靖子氏

■持ち物／飲み物、汗拭きタオル

■申込／5月18日(月) 9時30分～

※上記日時の午前は、通常の利用ができません

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月の広場および子育て講座は、開催を中止します

子育て支援センター（南3東5 ぬくぬく内）

☎ 55－8355 FAX 55－8377

開所時間 9時30分～12時、13時～17時

休 所 日 日曜日、祝日

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

特に高齢者に気を付けて欲しい  
新型コロナウイルス感染症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症は、発熱や呼吸器症状、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多く、特に、高齢者や基礎疾患のある方では、重症化するリスクが高いことが報告されています。

密閉空間・密集場所・密接場面では、感染を拡大させるリスクが高く、不要不急の外出は控えることが呼び掛けられています。高齢者は、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下し、「動けなくなる」ことが懸念されるため、注意が必要です。

【運動】

転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

○人混みを避け、一人または限られた人数で散歩する

○家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操やストレッチ、スクワットなど）を行う

○家事（掃除や調理など）や農作業などで身体を動かす

○座っている時間を減らし、足踏みをするなどして身体を動かす

【食生活・口腔ケアをしっかりと】

低栄養を予防し、免疫力を低下させないため、しっかりと栄養を取ることや口腔ケアで健康を保つことが大切です。

○3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心掛ける

○毎食後と寝る前に歯磨きをする

○しっかりと噛んで食べる・歌を歌う・早口言葉を言うなど、口や顎の周りの筋肉を保つ

【人との交流を】

孤独を防ぎ、心身の健康を保つため、交流や助け合いが大切です。

○家族や友人と電話で話したり、手紙やメール、SNSなどを活用して交流する

○買い物や移動などで困ったときに、助けを呼べる相手を確認する

以上を意識し、部屋をこまめに換気し、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に手洗い、咳エチケットの実施を行いましょう。

※一部厚生労働省HPより抜粋

問 福祉医療課地域包括支援センター ☎ 23－0100