

介護のこと 一人で抱えていませんか？

「地域包括支援センター」は、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも健やかに安心して生活できるように、高齢者ご本人やご家族を支援する身近な相談窓口です。またセンターでは、家庭で介護されている方の心身や生活を大切にするための事業にも取り組んでいますので紹介いたします。

<介護者の健康づくりをサポートする事業>

- 家族介護教室：１１月８日（日）午前１０時～１１時３０分、会場：紅梅荘
内容：紅梅荘職員が、ちょっとしたコツで今より楽な介護方法をお伝えします。
- 介護者のつどい：
内容：心身のリフレッシュや介護者同士の交流を目的とした茶話会等を行います。
（対象者には直接ご案内をいたします。）
- 足腰若がえりクラブ：令和９年２月～３月の週２回、時間：午後２時～３時、会場：健康クラブ
内容：６５歳以上の方を対象に軽体操を行い、足腰の機能低下の予防を目指します。
- いきいき百歳体操教室：毎週火曜日または金曜日の午前中、会場：NPO アルカディアみんなの家
内容：週１回すると足腰の機能低下予防に効果がある百歳体操を行います。体操後の参加者同士のおしゃべりも楽しい時間となっています。

<認知症に関する事業>

- 認知症カフェ
内容：認知症の人や家族をはじめ地域住民の誰もが気軽に参加でき、認知症の理解を深め集える場です。
- ・「カフェやまびこ」（NPO やまなみ主催）：
１０月２０日（火）、１２月２１日（月）午後１時３０分～３時３０分
※上記日程については都合により変更される場合があります
- ・「みんなのカフェ」（NPO アルカディアもがみ主催）：
１０月２１日（水）、１１月１７日（火）、１２月２３日（水）
※開催時間や会場については近くなりましたら回覧等でお知らせします。
- もの忘れ相談 日時：毎月第２火曜日、午前９時～１１時、場所：健康センター
※上記の他にも、相談は随時受付けております。

その他、認知症高齢者おかえり安心事業、認知症初期集中支援チームによる訪問、相談対応、在宅福祉サービス等を行っています。詳細については下記にお問合せください。

○介護や認知症に関する相談、事業の詳細に関するお問い合わせ先 地域包括支援センター ４３－３１１７（内線６０２）

山形県看護協会「まちの保健室」

「まちの保健室」は山形県看護協会最北支部による事業です。看護職による健康チェックや健康相談ができる「まちの保健室」を下記日程で開催します。どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。（お申し込み不要）

お問い合わせ：最北支部まちの保健室事務局

☎ 0 2 3 3 － 7 2 － 3 3 6 3

内容
○健康チェック（血圧測定・血管年齢測定・体組成測定）
○健康相談（健康チェックの結果説明、病気の予防や健康づくりに関すること）など

- ① １０月３日（土）午前９時～午後２時
健康フェスタ２０２６・尾花沢市役所
（尾花沢市若葉町一丁目２－３）
- ② １０月２５日（日）午前１０時～午後１時
健康まつり・県立新庄病院（新庄市金沢７２０－１）

「带状疱疹」とワクチンについて

带状疱疹とは？

水ぼうそうの原因である水痘・带状疱疹ウイルスが、過去に水ぼうそうにかかった後も体内の神経に潜伏し、加齢や疲労、ストレス、病気などで免疫力が低下したときに再活性化して起こる病気です。主な症状としては、ビリビリ、チクチクする痛みや違和感が現れ、数日後帯状に赤い発疹や水ぶくれができます。発熱やだるさを伴う場合もあります。

治療と予防

発症から７２時間（３日）以内に抗ウイルス薬を開始すると、症状が軽くなり、合併症のリスクを下げることができます。また、予防としては带状疱疹ワクチンを接種する方法が最も有効です。

●带状疱疹ワクチン

最上町に住所を有する①②に該当する方 ※対象者一覧をご確認ください。

- ① 令和８年度内に、６５歳、７０歳、７５歳、８０歳、８５歳、９０歳、９５歳、１００歳となる方
- ② ６０～６４歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方

※＜対象者一覧＞

年 齢	生 年 月 日	年 齢	生 年 月 日
６５歳	昭和３６年４月２日～昭和３７年４月１日	８５歳	昭和１６年４月２日～昭和１７年４月１日
７０歳	昭和３１年４月２日～昭和３２年４月１日	９０歳	昭和１１年４月２日～昭和１２年４月１日
７５歳	昭和２６年４月２日～昭和２７年４月１日	９５歳	昭和 ６年４月２日～昭和 ７年４月１日
８０歳	昭和２１年４月２日～昭和２２年４月１日	１００歳	大正１５年４月２日～昭和 ２年４月１日

- *過去に接種したことがある方は対象外です。
- *対象者は毎年度異なるので接種機会を逃さないようご注意ください。
- *生活保護受給者の方は、事前に健康センターへ申請が必要です。

助成（接種）期間

令和８年４月１日（水）～令和９年３月３１日（水）

ワクチンの内容

下記２種類のワクチンが定期予防接種の対象となりますので、いずれかを選択し接種ください。

	生ワクチン	組替ワクチン
接種回数（接種方法）	１回（皮下注射）	２回（筋肉内注射）
接種スケジュール	－	２か月以上の間隔をおいて２回接種
接種できない方	免疫が低下している方は接種不可	－
助成額	接種１回に限り、３,０００円	接種１回につき、１０,０００円

※組替ワクチンの接種は、１回目を令和９年１月末まで接種しないと２回目の助成が受けられません。期間に余裕をもって接種することをおすすめします。

※医療機関によって接種料金が異なるため、自己負担額については、各医療機関へお問合せください。

○お問合せ先 健康福祉課 健康づくり推進室 内線６０７