

# 高齢者のインフルエンザ予防接種実施のお知らせ

高齢者の方を対象に、予防接種法に基づくインフルエンザ予防接種を実施します。

## ●実施期限 令和6年1月15日(月)

※インフルエンザの流行時期に間に合うように、できるだけ12月中旬までに接種を受けてください。

## ●対象者 インフルエンザ予防接種を希望する(本人の意思確認ができる)吉野川市民の方で、次の①、②のいずれかに該当する方。ただし、接種日の時点で該当年齢に達していること。

① 満65歳以上の方

② 満60歳以上65歳未満の方で、厚生労働省令で定める、心臓、じん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



## ●申し込み方法

### 《市内の医療機関で接種される方へ》

接種を受ける市指定医療機関に、希望日の5日前までに申し込みください。予診票は医療機関に備え付けています。

### 《市外の医療機関で接種を希望される方へ》

事前に健康推進課に申し込みください。窓口または郵送にて、必要な書類を配付します。

※接種を受ける際には、本人確認ができるもの(健康保険証など)を提示してください。

## ●個人負担金 800円 接種を受ける医療機関の窓口でお支払いください。

※生活保護世帯に属する方は無料となりますので、事前に健康推進課(本館1階)または各支所(川島・山川・美郷)で申請してください。

### 令和5年度インフルエンザ予防接種吉野川市指定医療機関

|     | 医療機関名         | 電話番号    | 医療機関名         | 電話番号    |  |
|-----|---------------|---------|---------------|---------|--|
| 鴨島町 | あおいそら在宅診療所    | 22-1311 | 森住内科医院        | 22-3010 |  |
|     | 麻名内外科クリニック    | 26-0020 | 吉野川医療センター     | 26-2222 |  |
|     | 井内内科          | 24-3070 | リバーサイドクリニック岡田 | 24-8884 |  |
|     | 石原小児科         | 24-2388 | 渡辺医院          | 24-7177 |  |
|     | 石原内科循環器科      | 24-2536 | 和田耳鼻咽喉科       | 24-2566 |  |
|     | 糸田川クリニック      | 24-7555 | 岸整形外科         | 25-3133 |  |
|     | 大内整形外科        | 24-3058 | 四宮医院          | 25-2016 |  |
|     | かなめ小児科内科クリニック | 26-0310 | 杉山医院          | 25-2802 |  |
|     | 鴨島川島クリニック     | 24-8551 | 矢田医院          | 25-2006 |  |
|     | 鴨島耳鼻咽喉科       | 24-8070 | 工藤内科医院        | 42-3113 |  |
| 川島町 | 鴨島病院          | 24-6565 | さくら診療所        | 42-5520 |  |
|     | 木村内科胃腸科       | 24-6413 | 谷医院           | 42-2353 |  |
|     | 国立病院機構徳島病院    | 24-2161 | 中西内科クリニック     | 42-6755 |  |
|     | 鈴木内科(喜)       | 24-3413 | 松永医院          | 42-2110 |  |
|     | 鈴木内科(敷地)      | 24-5880 | 三木クリニック       | 42-6618 |  |
|     | 知恵島皮膚科診療所     | 36-9012 | 山下耳鼻咽喉科クリニック  | 42-7533 |  |
|     | 古本内科クリニック     | 24-7377 | よしのがわ往診診療所    | 36-1850 |  |
|     | 美摩病院          | 24-2957 | 美郷診療所         | 26-7570 |  |
|     | 美郷            |         |               |         |  |
|     |               |         |               |         |  |

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

# 介護予防教室

| 月  | 日  | 曜日 | 時間          | 場所                 | 地区 | 内容     |
|----|----|----|-------------|--------------------|----|--------|
| 11 | 2  | 木  | 9:00~10:30  | 忌部農業構造改善センター       | 山川 | 楽しい脳体操 |
|    | 6  | 月  | 9:00~10:30  | 南町集会所              | 山川 | 栄養のお話  |
|    |    |    | 13:00~14:30 | 立石公会堂              | 川島 | 介護予防体操 |
|    | 7  | 火  | 9:00~10:30  | 東新町ふれあい会館          | 鴨島 | 介護予防体操 |
|    |    |    | 13:00~14:30 | 元木会館               | 山川 | 介護予防体操 |
|    | 8  | 水  | 9:00~10:30  | 川島公民館久保田分館         | 川島 | 栄養のお話  |
|    | 10 | 金  | 13:30~15:00 | 山瀬公民館              | 山川 | 楽しい脳体操 |
|    | 13 | 月  | 13:00~14:30 | 飯尾敷地公民館・コミュニティセンター | 鴨島 | 介護予防体操 |
|    | 14 | 火  | 9:00~10:30  | 川島老人福祉センター         | 川島 | 楽しい脳体操 |
|    | 16 | 木  | 9:00~11:00  | 西麻植市郷会館            | 鴨島 | 楽しい脳体操 |
|    | 17 | 金  | 9:00~10:30  | 鍛冶屋敷公会堂            | 川島 | 介護予防体操 |
|    |    |    | 13:00~14:30 | 川島公民館岡山分館          | 川島 | 口腔ケア   |
|    | 21 | 火  | 9:00~10:30  | 川島公民館上桜分館          | 川島 | 楽しい脳体操 |
|    |    |    | 13:00~14:30 | 山川公民館              | 山川 | 介護予防体操 |
|    | 22 | 水  | 9:10~10:40  | 東山老人憩の家            | 美郷 | 栄養のお話  |
|    | 24 | 金  | 9:00~10:30  | 森山公民館              | 鴨島 | 介護予防体操 |
|    | 27 | 月  | 9:00~10:30  | 鴨島老人福祉センター         | 鴨島 | 介護予防体操 |
|    |    |    | 13:00~14:30 | 知恵島老人憩の家           | 鴨島 | 楽しい脳体操 |
|    | 28 | 火  | 9:00~10:30  | 川島公民館山田分館          | 川島 | 楽しい脳体操 |
|    | 30 | 木  | 9:00~10:30  | 牛島公民館              | 鴨島 | 口腔ケア   |

※初めて参加される方は問い合わせください。※健康手帳を持参してください。※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。※講座内容は変更する場合があります。

# リハビリ教室

| 月  | 日  | 曜日 | 時間         | 場所      | 地区 | 内容   |
|----|----|----|------------|---------|----|--|
| 11 | 10 | 金  | 9:00~11:00 | 三ツ島西公会堂 | 川島 | ●血圧測定<br>●体力測定(握力・2ステップ)<br>●理学療法士による個別運動指導<br>●集団体操 |

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

## おしえて!! 歯医者さん

### 第87回フレイルとオーラルフレイルについて

質問 最近、健康についての話題で「フレイル」とか「オーラルフレイル」という言葉をよく見たり聞いたりするので、すがどういう意味ですか?

回答 「フレイル」とは、筋力、持久力、生理機能の衰えを特徴とする複数の要因からなる症候群であり、身体障害が起りやすくなった状態を言います。高齢者の約8割は、70歳代半ばから徐々に心身が衰え始め、このフレイルの段階を経て徐々に要介護状態になるといわれています。フレイルには身体的意味のみならず、精神や心理状態、社会的な面も含んでいます。ただし、フレイルには可逆性の意味が含まれていて早期発見や適切な処置によって生活機能の維持や向上が期待されます。

次に、「オーラルフレイル」とは、口に関係する些細な衰えを放置する事により、しゃべりづらくなる、等の口の機能の低下、かみにくい、飲み込みにくいといった食べる機能の低下が起り、進行する事で心身の機能低下まで繋がる負の連鎖に対して警鐘を鳴らした概念です。つまり、全身と心のフレイル予防に大切なのがオーラルフレイルです。

口の機能は、かむ、嚥下、味覚、唾液分泌、発声等があり、食べる事とコミュニケーションに大別され、それらの機能維持に最も大事なのが、歯の本数です。歯の喪失の主な原因は、むし歯と歯周病で、それに対する予防また治療も必要です。それと、日本歯科医師会が推奨する「オーラルフレイル対策のための口腔体操」があります。また、カラオケ大会や清掃活動などの老人・シニアクラブへの参加による地域コミュニケーション活動も、口の機能維持・回復の一助となります。

「オーラルフレイル対策のためには「口腔体操」など詳しくは、かかりつけの歯医者さんにてお聞きください。

【吉野川市歯科医師会】  
お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

●お口の質問について(窓口)●

市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

不法投棄は大変な犯罪です! もし不法投棄を見かけたら、ご連絡ください。  
阿波吉野川警察署 ☎25-6110 環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247