インフルエンザ予防接種

町ではインフルエンザが流行する冬季を前に次のとおり予防接種を実施します。接種を希望される方は指定医療機関にご相談のうえ予約してください。

なお、予診票は予約をした各医療機関で受け取ってください。

▼**接種期間**　11月1日(火)～12月28日(水)

※年末の開院状況については、各医療機関により異なりますのでご注意ください。

▼**対象者**　11月1日現在で、①大磯町に住民登録のある65歳以上の方

②大磯町国民健康保険加入者で、40歳以上65歳未満の方

▼**接種場所**　町内の指定医療機関(別表参照)

▼**接種費用**　1300円

接種を受ける医療機関にお支払いください。

※なお、65歳以上の方で生活保護法による被生活保護世帯に属する方は、接種費用が免除となります。接種を希望される場合は、予約前に役場まで問い合わせください。

▼**接種回数**　接種期間中に1回

▼**持ち物**　健康保険証・老人保健医療受給者証・健康手帳

▼**注意**　インフルエンザの流行が予想される年は、多くの方が予防接種を行うために全国的にインフルエンザワクチンが不足することがあります。その際は接種期間内であっても接種ができない場合がありますので、接種を希望される方は必ず各医療機関にご確認ください。

◎**問い合わせ**

・子育て介護課　☎内線309

・町民課　☎内線247

インフルエンザ予防接種　指定医療機関一覧表

國谷整形外科	61－0238
グリーン内科クリニック	60－3131
相良内科クリニック	61－0378
湘南大磯クリニック	61－3109
西村医院	61－0615
ひよこクリニック	61－7963
松橋医院	71－0522
簑島医院	71－0184
森田内科医院	61－8887
山田医院	61－1625
脇医院	61－0829
東海大学大磯病院	72－3211

こんにちは保健師です 128

メタボリックシンドローム

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドロームとは、「肥満(内臓脂肪型)」の人が軽症でも「高脂血症」、「高血圧」、「糖尿病」といった生活習慣病を2つ以上持っている状態を言います。

放置すると動脈硬化が急激に進行し、心筋梗塞や、脳卒中を起こす危険性が高まります。例えば、肥満・高脂血症・高血圧・高血糖を全く持たない人が心臓病を起こす危険性を「1」とした場合、1つでも持っていると「5倍」、3つ以上で「36倍」にもなると言われています。

メタボリックシンドロームのもとになる「内臓脂肪」は、バランスの悪い食事や運動不足、ストレス、お酒の飲みすぎなど毎日の不規則な生活の影響で内臓に脂肪がたまった状態です。

つぎのチェック項目に該当した方は、日頃の食事・運動習慣を見直してみましょう。保健センターでも健康相談や教室を行っています。どうぞご利用ください。

◎**問い合わせ**　子育て介護課　山下　☎内線308

メタボリックシンドローム　チェック！

チェック1　「肥満」　腹囲が（※おへその高さで測定）男性：85cm以上　女性：90cm以上

チェック2　下記①～③に2つ以上に当てはまる

①「血清脂質」
中性脂肪 150mg/dl 以上または
ＨＤＬコレステロール 40mg/dl 未満

②「血圧」
収縮期（最高）血圧 130mmHg以上 または
拡張期（最低）血圧　85mmHg以上

③「血糖」
空腹時血糖値 110mg/dl 以上

メタボリックシンドローム
動脈硬化がすすむ

心臓病・脳卒中の
危険性が高まる