

## 季節の変わり目は、 体調の変化に ご用心!!

うけどんの

### 健康知恵袋



春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても自律神経のバランスを崩しやすい時期です。

人間は、もともとある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっていて、そのバランスとして機能するのが自律神経です。

そのため、自律神経が正常に機能しなくなると、身体のあちこちに支障をきたしてしまいます。

#### 自律神経のバランスを整えるための 「GABAギャバ」の効果

ギャバは、体内にも存在する天然のアミノ酸の一種で、ストレスを和らげ脳の興奮を鎮め安眠や血圧安定の効果があるとされています。

以下のような食品に多く含まれています。気にして摂ってみてはいかがでしょうか？

##### 《ギャバを多く含む食品》

- チョコレート ● 発芽玄米
- トマト ● 納豆 ● キムチ
- 緑茶 など



## 救急電話相談

- 福島県夜間救急電話相談  
(19:00～翌朝8:00 (年中無休))  
病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら、相談してください。

県内のプッシュ回線・携帯電話からは  
[#7799]

ダイヤル回線・I P 電話・PHSからは  
[024-524-3020]

- 福島県子ども救急電話相談  
(19:00～翌朝8:00 (年中無休))  
夜間に突然、お子さんの体の具合が悪くなった場合など、相談してください。

県内のプッシュ回線・携帯電話からは  
[#8000]

ダイヤル回線・I P 電話・PHSからは  
[024-521-3790]

- ※携帯電話で短縮ダイヤル (#0000) を利用する場合、住んでいる場所によって、他県につながる場合がありますので、その場合は固定電話の番号を利用してください。

## 新型コロナワクチン接種

新型コロナワクチン接種の接種券は住民票のある浪江町から発送されます。接種場所は原則、居住先(避難先)自治体となります。

接種券が届いたら、予約方法、接種日程などが不明な場合は、居住先自治体に問い合わせてください。

なお、浪江町内に居住している人について、1・2・3回目接種のいずれかが未接種で、接種を希望する場合は、健康係へ問い合わせてください。



# 保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

肺炎はわが国の死亡原因の第3位となっていますが、日常的に生じる成人の肺炎のうち3割は肺炎球菌が原因と考えられています。

令和4年度に無料で接種できるのは以下の年齢で、**これまで一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人**です。

(1) 年度内に以下の年齢になる人

対象者	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日

(2) 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある人(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)

▷ 接種期間  
令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

▷ 接種方法  
対象者には4月中に予診票などを郵送します。接種方法は同封の資料を確認してください。

## 広げよう ママ友の輪

### かもめっ子 クラブ

郡山市、いわき市、南相馬市で親子あそび教室「かもめっ子クラブ」を開催しています。

親子で一緒に体を動かしたり、ママ同士ゆっくりお話するサロンです。4月以降の開催については、新型コロナウイルス感染症の動向を踏まえ、決定する予定です。

ご迷惑をおかけしますが、対象者には別途開催案内を送付します。



ここからは広告です。



ここからは広告です。

