

救急電話相談

- 福島県夜間救急電話相談（19時～翌8時（年中無休））
病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら、ご相談ください。
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時～翌8時（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、ご相談ください。
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」



※短縮ダイヤル（#8000）はお住いの場所（県境付近）などによって、ほかの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ご利用ください。

「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ1・ お口の健康が、「健康寿命」を左右します！

歯や口は全身の健康を支え、毎日を楽しむために、大切な役割をしています。

歯が痛かったり、臭いが気になる…などの状態では食事でも美味しく感じなかったり、人と話すのも気になってしまったり、笑顔になれなかったり日々の生活が今ひとつになってしまいます。

歯（臼歯）が1本抜けただけで、かむ力が30～40%低下すると言われています。

歯とお口の大切な役割

- ・美味しく食べられる
- ・発音よく話せる
- ・表情をつくる
- ・噛むことで脳を活性化させる

80歳になっても
20本以上
自分の歯を保てるよう
心がけましょう！

ポイント

1. よく噛んで食べよう（1口30回以上目安）
2. 禁煙
3. ストレスをためない
4. 定期的な歯科検診

うけどんの
健康知恵袋



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上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5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33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日



健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

(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5年4月1日(土)から令和6年3月末日まで

▶接種方法
対象の人には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ご確認ください。

広げよう
ママ友の輪

かもめっ子
クラブ

浪江町、郡山市、いわき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しするサロンです。

4月以降の開催については、対象の人に別途開催案内をお送りします。

