

＜保健センター＞

高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン予防接種
接種費用一部助成のお知らせ

予防接種法に基づき、高齢者に対するインフルエンザおよび、新型コロナワクチンの定期接種を行います。

【対象】①接種当日 満 65 歳以上の市民
②接種当日 満 60 歳以上 65 歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に重い障がいがあるまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重い障がいのある市民（厚生労働省令で定める者：身体障害者 1 級相当）

【接種期間】10 月 1 日～令和 9 年 1 月 31 日

【費用助成回数】期間内一人各 1 回
※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額自費になりますのでご注意ください

【自己負担金】インフルエンザ予防接種：1,500 円 新型コロナワクチン予防接種：4,500 円
※いずれも対象者のうち、生活保護世帯の方は事前の免除申請により無料

【医療機関および申込方法】※原則、市内の医療機関でお受けください

● 市内の医療機関で受ける場合
医療機関に予約し、自己負担金、本人確認ができるマイナ保険証（マイナンバーカード）等、健康手帳（お持ちの方のみ）をご持参のうえ接種してください。

● 市外の医療機関で受ける場合 ※宇陀市役所では手続きできません
10 月 1 日以降、接種前に健康増進課保健センター（うだ健幸プラザ内）または各地域事務所で、本人確認ができる証明書（代理人が申請する場合は、代理人の本人確認ができる証明書も必要）をご持参のうえ、申込手続きを行ってください。必要書類をお渡しします。
※県内医療機関で接種される場合：申込時に、自己負担金をお支払いください
※県外医療機関で接種される場合：申込手続き後、全額自費で接種し、後日、自己負担金を差し引いた金額（上限あり）を返金させていただきます

【問い合わせ先】問まで



Cooking 野菜たっぷり
クッキング *レシピ*

里芋の和風ポテトサラダ

【材料】（2 人分）
里芋…250g、マヨネーズ…大さじ 3、こしょう…少々、味噌…小さじ 1/2、鮭フレーク…20g、葉ねぎ…1 本

【作り方】
①里芋はよく洗い、皮つきのままラップに包む。電子レンジ（500 w）で 3 分、上下を返して 2 分加熱する。
竹串がスーッと通ったら皮をむいてボウルに入れ、フォークで粗くつぶして粗熱をとる。
②葉ねぎは小口切りにする。
③器にマヨネーズ、こしょう、味噌を混ぜ合わせておく。
④調味料に里芋と鮭フレーク、葉ねぎを入れて混ぜる。



里芋の和風ポテトサラダ

健幸プラザからの
おしらせです！

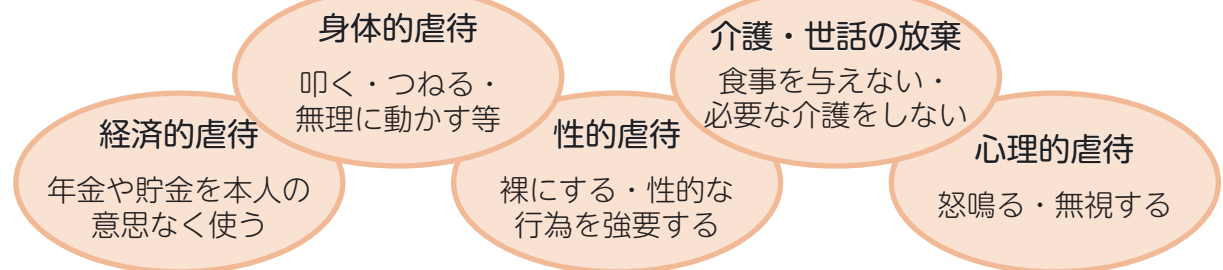
＜医療介護あんしんセンター＞

問うだ健幸プラザ（榛原サンクシティ 2 階）
☎ 82・2100 / FAX82・2104

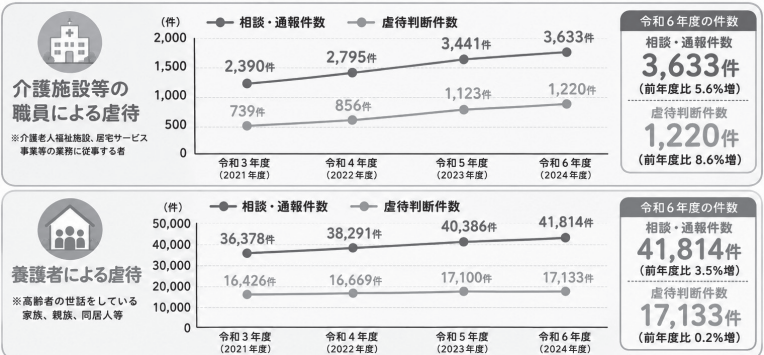
～高齢者虐待のない地域をみんなでつくりましょう～

高齢者虐待は、特別な家庭だけで起こるものではありません。家族や介護者、施設職員など、身近な人との関わりの中で起こることがあります。暴力だけでなく、様々な種類があります。周囲のちょっとした気づきや相談が、高齢者や介護者への支援につながります。

＜高齢者虐待の種類＞



高齢者虐待は増えています
～みんなで防ごう 高齢者虐待～



本人も、介護者も、周囲の方も困った時は相談してください。
通報した方の秘密は守られます



高齢者虐待は、どの家庭や施設でも起こりうる身近な問題です。
小さなサインに気づき、早めの相談・支援を。

＜介護をしている方へ＞

一人で抱え込んでいませんか？
介護をする中で、つらさや負担を感じた時は身近な人や相談窓口に話してください。



＜周囲の方へ＞

相談や通報は、誰かを責めたり、告発するためのものではありません。「間違っていたら…」と迷った時も、安心して相談してください。



＜相談窓口＞ 医療介護あんしんセンター（☎ 82・2100）・介護福祉課（☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088）

オレンジカフェ

市では、認知症の方やそのご家族がホッと息抜きして、心を軽くできるよう、参加者同士で話をする事ができるオレンジカフェも開催しています。
お気軽に問へご連絡ください。

