

# 肺炎球菌の

予防接種はお済みですか？

助成対象の方は3月31日までに予防接種を！

平成27年度に肺炎球菌の予防接種の助成が受けられる方は、下記の対象年齢に該当し、3月31日までにワクチン接種をする方です。

この期間を過ぎても予防接種を受けることはできませんが、接種料金は全額自己負担（おおむね8千円程度）となります。ご注意ください。

## 《対象者》

○平成27年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方（下表に当てはまる方）

○60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓などの機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことがある方は対象外です。

※誕生日を迎える前でも接種ができません。

## 《申請の注意点》

必ず事前に申請が必要です。申請は保健医療課または各支所市民生活室（西城支所はしあわせ館）で受け付けます。

## ●持参するもの

- ・本人確認書類（健康保険証など）
- ・印鑑

対象年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日 ～昭和26年4月1日 (1950年)
70歳	昭和20年4月2日 ～昭和21年4月1日 (1945年)
75歳	昭和15年4月2日 ～昭和16年4月1日 (1940年)
80歳	昭和10年4月2日 ～昭和11年4月1日 (1935年)
85歳	昭和5年4月2日 ～昭和6年4月1日 (1930年)
90歳	大正14年4月2日 ～大正15年4月1日 (1925年)
95歳	大正9年4月2日 ～大正10年4月1日 (1920年)
100歳	大正4年4月2日 ～大正5年4月1日 (1915年)

## 《接種料金》

- 一般 3千円
- 市民税非課税世帯 1500円
- 生活保護世帯 0円

※印鑑と本人確認書類が必要です。生活保護世帯の方は、被保護者証明書を持参してください。

## 《問い合わせ》

保健医療課医療予防係  
0824・73・1155

## 母子保健 だより

# 『こころの健康』

こころの健康を保つためには

保健医療課健康推進係 ☎0824・73・1255

文・心理療法士 達富 郁夫

子育てをしていく中で、なかなか思い通りにいかなくて、「なぜうまくいかないのだろう？」と思いつつ、ストレスを感じてしまうことも多いかと思えます。

そうしたとき、人は原因が何なのかを考えてしまい、「子どもや自分に何か問題があるのでは？」と考えてしまうこともあるのではないのでしょうか。

この『原因を追求する』ということは、事実を確認する意味では良いのですが、実際に解決に至ることは少ないだけでなく、過去の思い出したくないところを思い返さなければならぬこともあり、余計にストレスを感じてしまうこともあります。

そうした場合、問題が起きた際に何がいけなかったのかを考えるのではなく、何をどうすれば良いのかを考えていくこと。時間軸で言うところ、過去ではなく未来を見据えることによって問題を解決に導くことができます。これを『解決志向』と言います。

その基本原則を次のように覚えておくといきましょう。

- ① もしうまくいっているのなら、それを続けるようにしましょう。
- ② もし一度うまくいったのなら、またそれをやりましょう。
- ③ もしうまくいかないのなら、何か違ったことをしましょう。

## この基本原則

をもとにして子育てをしていく、あるいは子どもと関わる上でうまくいかないときは違うことを付け加えていけば良いと考えていけば、ストレスの軽減となり、こころの健康につながっていくのではないのでしょうか。

