

白老町の新型コロナワクチン接種情報

ワクチン

2024年の新型コロナワクチン接種

無料で受けられるのは**3月31日まで**です

▼接種回数に関わらず生後6カ月以上のすべての方が受けられます

令和5年9月20日以降に追加接種を受けた方は、今年度の接種は終了です

▼接種券の発送はすべて完了しました

→令和5年9月以前に送付した接種券が手元にある方…そのまま使えます。問い合わせ先から予約してください

→接種券が見当たらない方…再発行しますので、問合せ先に連絡してください

▼小児（5～11歳）、乳幼児（6カ月～4歳）の接種で使用するワクチンが変わります

XBB.1.5株対応ワクチンを使用します。詳細は町ホームページで確認してください。

問い合わせ先：町新型コロナワクチン接種予約受付センター ☎0120-010-117



最近物忘れが気になる…

軽度認知障害の段階で予防を

認知症

軽度認知障害とは、認知症の前段階にあたる状態です。物忘れの増加などの認知機能の衰えはあるものの、日常生活にあまり支障が出ていない状態のことです。

認知症は、気づかないまま放置するとどんどん症状が進行してしまいます。軽度認知障害の段階で予防を行えば、認知機能の回復・維持できる可能性があります。何もせずに放置すると、5年後には約半数が認知症になると言われており、早期発見、受診が重要です。



チェック！最近、こんな物忘れはありませんか？

※当てはまる項目が四つ以上あったら、単なる「物忘れ」ではない可能性があります

- 今日の日付や曜日が分からなくなることがある
- 「何度も同じことを言う（聞く）」と周りの人から言われる
- 本の内容やテレビドラマの筋書きが頭に入らないことがある
- 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた場所で道に迷ってしまうことがある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 今まで使っていた家電製品の使い方が分からなくなった
- 服装などに無頓着になり、だらしくなった



📖 認知症を予防するポイント

- ① バランスの良い食事を心がける
- ② 熱中できる趣味を持つ
- ③ 適度な運動で脳を活性化させる
- ④ 地域との交流をもつ

「最近物忘れがある」、「物忘れが心配だが、認知症専門の医療機関がわからない」など、気になることがあれば、一人で抱え込まずに気軽に下記に相談してください。

相談・問い合わせ先：地域包括支援センター ☎82-5560