



# ことぶき荘 げんきだより 11 月



2025

上尾市社会福祉協議会 老人福祉センター

## 交流会

囲碁将棋各6台  
オセロ3台プレイ可能  
11月5、12、19、26日  
(予約不要) 10:00~16:00  
※廊下で飲食可(椅子机あり)

## アロマリフレッシュ 講座

11月6日(木)  
10:30~12:00

## はじめての健康麻雀講座

満員  
御礼

11月13日(木)  
20日(木)  
27日(木) 全4回  
12月4日(木)  
10:30~12:00

## 講座、交流会、健康相談の場所

上尾市本町4-13-1上尾保育所 2階

## 健康相談、講座の申し込みは

048-776-2265 ことぶき荘 まで

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3 文化の日	4	5 交流会	6 アロマ リフレッシュ講座 10:30~12:00	7 健康相談	8
9	10	11	12 交流会	満員御礼 ①はじめての健康麻雀講座 10:30~12:00	13 健康相談	14
15	16	17	18 健康相談	19 交流会	満員御礼 ②はじめての健康麻雀講座 10:30~12:00	20 健康相談
21	22	23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 健康相談	26 交流会	満員御礼 ③はじめての健康麻雀講座 10:30~12:00
27 健康相談	28	29	30			



X(Twitter) H Pはこちら



## ことぶき荘

048-776-2265  
上尾市本町4-13-1  
上尾保育所 2階

## 交通機関のご案内

上尾駅東口 朝日バス 4番乗り場  
○平塚循環、平塚住宅行き  
「児童館アツピーランド入口」  
下車徒歩4分  
○伊奈役場、がんセンター、東大宮行き  
「上尾文化センター前」下車 徒歩4分

## 健康相談

週2回実施(火、金)  
予約優先、電話相談随時  
火曜日 18、25日  
金曜日 7、14、21、28日  
相談時間 9:00~16:00



# 带状疱疹を知って予防しましょう

## 带状疱疹とは

原因:水痘・带状疱疹ウイルス(VZV)の再活性化

特徴:身体の片側に帯状の発疹や水疱が現れ、強い痛みを伴います

- ・50歳以上の方は発症しやすくなります
- ・違和感を感じるなど発症してから72時間以内の治療が重要です
- ・带状疱疹後神経痛になると数ヶ月から数年以上治らない可能性も

### 初期症状

ピリピリした  
痛みや違和感

### 赤い発疹

神経に沿って  
片側に現れる

### 水疱形成

小さな水ぶくれ  
が集まる

### かさぶた形成

皮膚は2~4  
週間で治る

## ワクチンの種類と違い

### 生ワクチン

約50%

約5年

1回

10,000円前後

4,600円

50歳以上

(免疫不全の方は不可)

予防効果

持続期間

接種回数

費用:自己負担

費用:公費負担

接種対象

### 不活化ワクチン

約90%

9年以上

2回(2ヶ月あける)

22,000円前後×2回

16,600×2回

50歳以上

(医師の判断で50歳未満も可能)

※公費負担を受けられる方(65,70,75,80,85,90,95,100歳以上)

※ワクチンの費用は高額ですが、実は治療で使う薬も高額なのです…

## よくある質問

## 違和感や痛み感じたら皮膚科へ!

Q1:带状疱疹は人にうつりますか?

带状疱疹自体はうつりませんが、水ぼうそうにかかったことがない人や予防接種をしていない人には水ぼうそうとしてうつる可能性があります

Q2:以前带状疱疹になったことがあります、予防接種は受けられますか?

一度かかった方でも再発する可能性があるため、予防接種は有効です

Q3:带状疱疹になったらどのような治療を受けますか?

抗ウイルス薬の服用が主な治療法で、神経痛や皮膚潰瘍などの合併症のリスクが高まる可能性を防ぐためにも、発症から72時間以内に治療を始めることが重要です