

風しん予防ワクチン接種費用の助成を行います

問合せ先 保健センター ☎271・2745

妊婦への風しん感染予防と、お腹の赤ちゃんを先天性風しん症候群から守るため、風しん予防接種費用の助成を開始しました。

助成対象者 接種日において、市内に住民登録を有する①から④のいずれかの方

- ①妊娠を予定、希望する16歳以上50歳未満の、風しん抗体価が低いことが確認されている女性
- ②夫婦ともに風しん抗体価が低いことが確認されている、妊娠を予定、希望する16歳以上50歳未満の女性の夫(事実婚含む・年齢制限なし)
- ③夫婦ともに風しん抗体価が低いことが確認されている、妊娠している女性の夫(事実婚含む・年齢制限なし)
- ④妊娠している女性の同居者で、妊婦とともに風しん抗体価が低いことが確認されている同居者(③の夫を除く・年齢制限なし)

実施時期 平成30年4月1日以降に接種した分から助成対象になります。

対象ワクチンと助成額(助成回数は1人1回)

麻疹風しん混合(MR)ワクチン5000円、風しん単抗原ワクチン3000円

- ・生活保護世帯および中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は全額を助成します(ただし、接種費用が1万円超の場合は、1万円を上限に助成)。
- ・接種費用が助成額に満たない場合は、接種費用の全額を助成します。

助成までの流れ

- ・接種時に医療機関の窓口で接種費用の全額をお支払いください。接種後に保健センター窓口で申請。後日、申請者本人名義の口座へ振り込みます。
- ・医療機関が発行した領収書や接種済証、抗体検査結果通知は保管しておいてください。
- ・必要書類など詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



市HP

接種にあたっての注意事項

- ・妊娠している方は、麻疹風しん混合(MR)ワクチンおよび風しんワクチン予防接種はできません。
- ・女性が接種した場合は、接種後2～3か月は妊娠を避けていただく必要があります。
- ・抗体検査を受けずに接種した場合は、助成の対象とはなりません。

風しん抗体検査 埼玉県が無料で実施している抗体検査があります。「埼玉県 風しん」でホームページを検索してください。対象者以外は有料となります。



県HP

血管若返りの食事

1日350gの野菜摂取

血管の障害による疾患はがんに次ぐ日本人の死因となっています。血管を若く保つことは、いつまでも健康でいるための秘訣のようです。

私たちの体内を網目のようにめぐる血管はつなぎ合わせると、地球2周半の距離にも及ぶとされています。常に働き続けている血管は、残念ながら加齢とともにもろくなり老化します。加齢に加えて生活習慣病があると、動脈硬化のリスクが高まるとされています。

血管をいつまでも若く保つためには、まずは生活習慣を改善することが必須のようです。食事に偏りはないでしょうか。野菜はしっかり摂れているでしょうか。野菜には、細胞の老化を防ぐビタミンAやE、C、カロテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化物質や、血管のつまりの原因となるコレステロールを排泄する食物繊維などが豊富に含まれています。

野菜の摂取量の目標は1日350gです。毎食、サラダや和え物、汁ものなどで1～2品召し上がり、1日5品以上を目標に召し上がると350gの野菜が摂りやすくなります。外食や、コンビニを利用される際には、忘れずに野菜のサラダなどをプラスしてみてください。野菜は旬のものを選ぶと、栄養価も高いです。鍋料理がおいしい季節ですので野菜をたっぷり楽しんでみてはいかがでしょうか。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井美和



健康応援団 167

生活習慣病(脂質異常症)予防健康相談

脂質異常症は、鶴ヶ島市の死因第2位の心疾患や第3位の脳血管疾患を招く動脈硬化の温床となる病気です。脂質異常症には自覚症状がなく、検査値に異常があっても意識されにくいいため、サイレントキラー(静かなる殺し屋)とも呼ばれます。病気を未然に防ぐため、この機会を利用してご自身の生活習慣を振り返り、生活改善に取り組みしましょう。

※特定保健指導利用券が届いた方は特定保健指導をご利用ください。

☒ 特定健康診査(血液検査)において、脂質(中性脂肪、コレステロール)に注意が必要と言われた方(治療中の方は主治医に相談してください)

☒ 1月15日(火)、2月1日(金)、3月4日(月)いずれも午前中

☒ 保健師、管理栄養士による個別健康・栄養相談(1人30分程度、予約制)

料 無料

持 特定健康診査結果票(平成29、30年度分)

申 保健センター成人保健担当