

## 大人の風しん抗体検査・ 予防接種が始まります

平成30年からの風しんの患者数の増加を受けて、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に対し、風しんの抗体検査および予防接種が実施されることとなりました。この世代の男性は風しんの予防接種の機会がなく、女性や他の世代の男性に比べ、風しんの抗体保有率が低いといわれています。この機会に風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

### 【対象者】

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

### 【実施方法】

風しんの抗体検査を受け、抗体価が低かった場合に予防接種を受けます(風しんの抗体価が高かった場合は予防接種の対象となりません)。

### 【実施期間】

案内通知到着後～平成34年(2022年)3月31日

## 高齢者肺炎球菌の 予防接種を受けましょう！

平成26年より定期接種が開始された高齢者肺炎球菌は、5年を経過し66歳以上(平成31年4月1日現在)すべての方に予防接種の機会があり、平成31年度からは65歳の方のみが対象となる予定でした。しかし、厚生労働省の決定により引き続き70歳以上の方で、今まで高齢者肺炎球菌の予防接種をしていない方(定期接種および自費・市の助成の任意接種をしていない方)に対して定期接種の機会が平成35年(2023年)まで設けられました。平成31年度は次の方が定期接種の対象となります。対象者の方には、4月中に個別に案内通知をお送りします。

### 【対象者】

過去に高齢者肺炎球菌の予防接種をしたことがない、平成31年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方および101歳以上の方

### 任意接種の高齢者肺炎球菌 ワクチン接種助成事業

市では、65歳以上の定期接種対象以外の方に任意接種の費用助成を行っています。

**注意事項** この助成事業は、1度限りの助成となります。過去に定期接種を受けた方および任意接種で助成を受けた方は除きます。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

### 【費用】

無料(抗体検査・予防接種)

### 【案内通知】

①昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性

※ 4月下旬頃に案内通知を発送予定です。案内通知に従い、検査などをしてください

②昭和37年4月2日から昭和47年4月1日に生まれた男性

※ 希望する方は保健センターにお申し込みください。案内通知をお送りします

### 【実施場所】

鶴ヶ島市と契約した医療機関(契約している全国の医療機関で抗体検査および予防接種が可能。抗体検査については特定健康診査および職場の事業主健診と同時に実施可能な場合があります)。詳しくは、案内通知、市ホームページをご覧ください。

※ 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方(身体障害者手帳1級相当)も対象となります

### 【接種場所】

①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関

②①以外の埼玉県内の指定医療機関

※ 個別案内通知に接種医療機関一覧表を同封します

### 【個人負担金】

3000円

※ 市民税非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方は、個人負担金が免除されます。事前に保健センターへ個人負担金免除申請書を提出し、個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要があります。申請書および申請方法は案内通知に同封しますのでご覧ください

※ 生活保護世帯の方は「生活保護受給証」を、中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」を医療機関に提示することで、個人負担金が免除されます

## 8020よい歯のコンクール

☑ 市内在住の80歳以上(4月1日現在)で自分の歯が20本以上あり、過去に表彰を受けたことのない方

📅 6月2日(日)10時～12時

📍 坂戸市立市民健康センター

☑ 当日は口腔内の診査などを行い、表彰します。

📅 5月15日(水)までに保健センターへ



# 成人検診個人負担金の免除 手続方法が変わりました

市が実施している成人検診の個人負担金の免除手続きの方法が、申請書による事前申請となりました。受診後の個人負担金免除の申請では、返金はできませんのでご注意ください。

## 【対象となる検診】

肺がん・結核検診、胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、大腸がん検診、歯周病検診、骨粗しょう症検診

## 【免除手続が必要の方】

- ①障害者手帳を所持している方
- ②平成31年度市民税非課税世帯の方

## 【免除手続が必要でない方】

- ①70歳以上の方(昭和25年4月1日までに生まれた方)  
※ 肺がん・結核検診のみ65歳以上の方(昭和30年4月1日までに生まれた方)

- ②生活保護世帯の方

- ③中国残留邦人等支援給付制度適用の方

## 【手続きの方法】

指定の「鶴ヶ島市保健事業等個人負担金免除申請書」により保健センターへ事前に申請し、個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要があります。申請書の様式は、保健センターにあります。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは、本号の折り込みチラシ「平成31年度(2019年度)鶴ヶ島市の成人検診」をご覧ください。

## 新社会人応援献血キャンペーン

今春社会人になった方を対象に「新社会人応援献血キャンペーン」を実施しています。新社会人の方が県内の献血ルーム、献血バスで献血していただくと、埼玉県限定の吸水性「白雲石コースター」を差し上げます。社会人になった記念に社会貢献のひとつである献血に挑戦してみませんか？

期 4月1日(月)～6月30日(日)

問 県業務課薬物対策・献血担当 ☎048・830・3635

埼玉県限定のコースターが  
もらえます



## 健診結果の提出にご協力ください

鶴ヶ島市の特定健康診査を受診せず、人間ドックや職場での健診を受診された方は、健診結果を提出してください。

健診結果を提出していただくことで、皆さんの健康状態の把握ができ、よりよい保健事業の実施につながります。ぜひ、ご協力ください。健診結果を提出し、その場で質問票をご記入いただいた方には、つるゴンのイラストの入った「クーラーバッグ」を差し上げます(なくなり次第終了)。提出先 保険年金課国民健康保険担当、保健センター



## お酒と上手につきあいましょう

お酒は「百薬の長」ともいわれ、昔から親しまれてきました。適量のお酒は気持ちをリラックスさせるなどの効果を期待できますが、量が増えると健康を損なう原因になります。適量を守ることはもちろんですが、一緒に何を食べるかも注意したいところです。

まずは野菜やきのこ、海藻類のおつまみを選びましょう。血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにします。アルコール代謝に必要なビタミンEやB群が摂れ、ビタミンCは二日酔いにもおすすめです。次に肉や魚などメインの皿を選びます。肉や魚などのたんぱく質は肝臓の機能を保つために必要ですが食べ過ぎに注意。唐揚げ+スティック野菜、おさしみ+野菜炒めなど、肉+野菜、魚+野菜と1皿ずつ組み合わせを選びましょう。

厚生労働省が「節度ある適度な飲酒」としているのは、1日に純アルコールで20g程度。ビールならロング缶1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ワイングラス2杯弱(200ml)です。血液中のアルコール濃度が急上昇すると、肝臓でアルコールを分解するスピードが追い付かなくなり、酔いが進んでしまいます。会話を楽しみ、おつまみを食べ、お酒もちびちび飲むのがおすすめです。遅くまでだらだらと飲まずに、21時を目処に円滑なコミュニケーションがとれるところでおひらきにしたいですね。



健康応援団 171

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村真紀