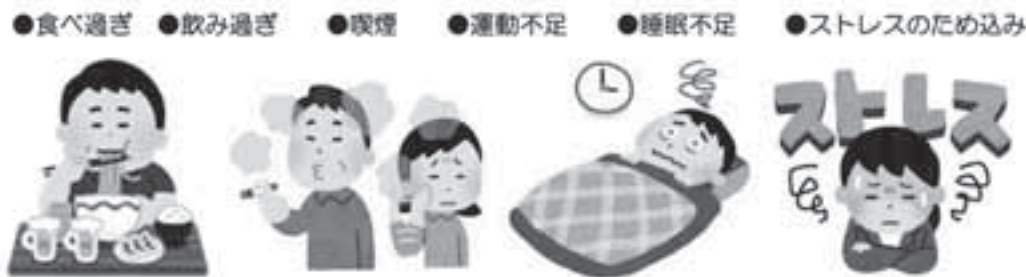


保健センターだより 毎日の生活が将来を左右します

高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病による死因は6割といわれています。より良い生活習慣の積み重ねで毎日を過ごし、生活習慣病にかからず「健康寿命」を延ばしていきましょう！

《こんな生活習慣、ありませんか？》



悪い習慣の積み重ねで起こる
～主な生活習慣病～

- 高血圧 血管にかかる圧力が高くなり、血管がもろくなる
- 脂質異常症 血液中の脂質が異常な状態
- 糖尿病 インスリンの働きが悪くなることなどで血糖値が高くなる
- 肝臓病 ウイルス感染や生活習慣によって肝臓の働きが低下する
- 腎臓病 高血圧や糖尿病によって血管が傷つくと腎臓病を発症する
- 狭心症 一時的に冠動脈が狭くなり、心筋が酸素不足になり、胸痛が起こる
- 心筋梗塞 冠動脈がふさがって心筋の一部が壊死する
- 脳梗塞 脳の動脈がふさがって脳組織の一部が壊死する
- 脳出血 脳の内部で出血が起こり、脳組織の機能低下が起こる
- が 生活習慣が悪いと遺伝子の異常が起こりやすくなり異常な細胞が増殖する
- 菌周病 歯と歯肉のすきまで細菌が増え、炎症が起こる

《今回は、日常生活で行える予防法などを紹介します。》 問合せ=保健センター ☎76-2855

予防接種費用助成のお知らせ

問合せ＝保健センター ☎76・2855

大人の風しん予防接種

免疫のない女性が妊娠初期に風しんにかかると、胎児に感染して難聴や先天性心疾患などの先天性風しん症候群と総称される障害を引き起こすことがあります。

このため町では、次のかたを対象に接種費用の一部を助成します。



【対象者】

- A. 妊産を予定または希望している19歳以上の女性
- B. 妊娠している女性の夫で19歳以上のかた
- C. 妊娠を予定または希望している女性の夫で19歳以上のかた
- D. 埼玉県の風しん抗体検査※を受け、予防接種を推奨されたかた

※県の風しん抗体検査(無料)については、県のホームページなどで確認ください。

【期間】

4月1日(土)～平成30年3月31日(土)まで
(平成30年4月13日(金)まで申請を受け付けます)

【接種ワクチンと助成額】

- 風しん単独ワクチン 3,000円
- 麻しん風しん混合ワクチン(MR) 5,000円

※生活保護受給者は全額助成します。

【申請方法】

- ① 医療機関で予防接種を受け、接種費用を支払い後、次の物を保健センターへ持参または郵送で申請してください。
- ② 美里町風しん予防接種費用助成金交付申請書兼請求書(保健センター窓口、町ホームページ)
- ③ 予防接種を受けたことを証明する書類と領収書原本
- ④ ※領収書に被接種者氏名、接種日、接種ワクチン名、接種医療機関の記載がある場合は予防接種の証明書類は

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種

肺炎は、日本人の死因の第3位となっています。町では、ワクチン接種により肺炎を少しでも予防でき、安心して過ごせるよう、今年度も肺炎球菌ワクチン予防接種費用の一部を助成します。

■接種対象者

- ① 美里町にお住まいの平成30年4月1日までに65歳以上になるかた(昭和28年4月1日以前に生まれたかた)で今までに肺炎球菌ワクチン予防接種の助成を受けたことのないかた
- ② 60歳以上65歳未満のかた(昭和28年

必要ありません。

- ③ 印鑑(朱肉を使用するもの)①に押し印してある場合は必要ありません
- ④ 振込先の口座を確認できるもの(①に記載の場合は必要ありません)
- ⑤ 対象者のBに該当するかたは母子健康手帳(郵送の場合は子の保護者欄「P1」と分娩予定日「P4」の記載ページの写し)
- ⑥ 対象者のDに該当するかたは抗体検査結果の写し
- ⑦ 生活保護受給者のかたは生活保護受給者証の写し

就労に不安を抱えている… 生活に不安を抱えている…

出張相談を実施します。まずはご相談を！

働いた経験がなく不安なかた、生活に不安を抱えているかた、失業しているかたなど、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。埼玉県から委託を受けた専門の相談員が一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

【対象】町内に在住しているかた
※生活保護を受給しているかたは、この制度の対象となりません。

【相談日】4月17日(月)
【相談時間】午後1時30分～3時30分

【場所】美里町保健センター
【問合せ】住民福祉健康課 住
民福祉係 ☎76・5132



4月2日(土)～昭和33年4月1日生まれ)で、心臓、じん臓、呼吸器または免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の、今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことのないかた

※昭和27年4月2日から昭和28年4月1日生まれのかたには個人通知します。転入などにより通知が届いていないかたは、保健センターへお問い合わせください。

※昭和27年4月1日以前に生まれたかたで、接種を希望されるかたは、保健センターへ電話、または窓口にて申し込んでください。後日、必要書類を送付します。

※平成28年度以前の予診票をお持ちのかたも再度申し込みが必要となります。

■期間

4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

■実施回数

1回のみ

■自己負担額

2,000円

※生活保護世帯と中国残留邦人等支援受給者のかたは「受給証」などを医療機関へ提示すると接種費用が無料となります。

※東日本大震災で被災されたかたは接種費用が無料になりますので、事前に美里町保健センターへお問い合わせください。