

☎ 石岡保健センター TEL 24-1386 八郷保健センター TEL 43-6655

01

## 予防接種を受けましょう

### 麻しん風しん予防接種（2期）※接種料無料

▶ 幼児期に受けた麻しん・風しんワクチンの追加接種として、免疫を補強し病気を予防するための大事な予防接種です。

**対象**／市内在住の4月に小学校に入学する人（平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ）

**実施期間**／3月31日☎まで（時期を過ぎると自己負担となります）

### 二種混合予防接種※接種料無料

▶ 乳幼児期に受けた四種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ）の追加接種として免疫を補強し、病気を予防するための大事な予防接種です。

**対象**／市内在住の小学6年生

**接種時期**／11歳以上13歳未満

※13歳の誕生日前日まで接種可能です。3月31日☎までの接種をおすすめします。

**接種方法**／指定医療機関で個別接種（予約制）

### 日本脳炎予防接種

▶ 平成23年から新ワクチンになり、積極的勧奨が再開されています。平成19年4月1日以前に生まれた人は、20歳になるまで4回を定期接種として受けることができます

指定医療機関について詳しく知りたい人はこちらから→



02

## 償還払いの予防接種

### 償還払いの予防接種って？

▶ 償還払いは、医療機関等で支払った費用を立替分（助成額）として受け取る方法です。

### 成人風しん等予防接種

**対象**／妊娠を予定または希望している女性と配偶者、妊娠している女性の配偶者

**助成額**／風しんワクチン 3,000円  
麻しん風しん混合ワクチン 5,000円

### 県外等指定医療機関以外での予防接種

○ 定期・任意高齢者肺炎球菌

**助成額**／4,000円

○ 高齢者インフルエンザ

**助成額**／2,000円

○ 定期・任意乳幼児予防接種

▶ 里帰りなどの事情で指定医療機関以外で定期・任意予防接種を受けた場合に、乳幼児予防接種費用の助成を行っています。

※事前に保健センターへご相談ください。

### 償還払いの手続き方法

▶ 銀行口座への振り込み（償還払い）です。各保健センターへ申請してください。

**受付期限**／3月31日☎

**持ち物**／接種した予防接種の領収書・助成費用を振り込む口座番号が分かるもの（通帳等）・はんこ・乳幼児の場合は母子健康手帳

03

## インフルエンザ予防接種はお済みですか？

インフルエンザ予防接種の助成期間は令和2年1月31日☎までになっています。助成対象の人には9月下旬に通知をお送りしています。接種をご希望の際は、期間内にご利用く

ださい。詳しくは通知をご確認ください。

※インフルエンザ予防接種は義務ではありません。希望者のみ、お受けください。

04

## 子宮・乳がん個別検診 (医療機関)

今年度の子宮・乳がん検診はお済みですか。  
※検診実施期間は2月29日(土)まで

子宮がん検診項目	対象年齢	個人負担金
子宮頸がん検診(細胞診)	20歳以上	2,000円

乳がん検診項目	対象年齢	個人負担金
超音波(エコー)	30歳以上	1,000円
マンモグラフィ2方向	40～49歳	1,000円
マンモグラフィ1方向	50歳以上	1,000円

※マンモグラフィは2年に1回の助成です。  
検診実施機関はお問い合わせください。

検診項目・対象・個人負担金・  
申込方法の詳細はこちらから→



05

## こころといのちの電話相談

こころの悩みや心配を誰にも話せず一人で抱えていませんか？

保健センターでは専門の相談員が電話で相談に応じています。

秘密は守られます。安心して電話をおかけください。

日時: 毎月第2火曜日9:00~12:00・13:00~16:00  
Tel 43-6655 (八郷保健センター内)

こころといのちの電話相談の  
ホームページはこちら→



06

ヘルスメイトのレシピ紹介

## ピーマンの塩昆布和え (4人分)



材料 (4人分)

- ・ピーマン 2個
- ・パプリカ(赤・黄) 各1個
- ・塩昆布 22g

①ピーマン、パプリカはせん切りにし、さっとゆでる。ざるにとり、温かいうちに塩昆布と和える。

(1人分 エネルギー 24Kcal、食塩相当量 1.0g)

※常備菜やお弁当のおかずにもおすすめの副菜です。切ってゆでて混ぜるだけなので、時間のない方、料理初心者の方でも簡単に作ることが出来ます。

▶食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分自身はもちろん、家族や身近な人たちがいつまでも健康で楽しく生活できるように、地域で健康づくりや食育を推進しているボランティア団体です。

07

## 4月1日から飲食店・職場等の原則屋内禁煙が義務化

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法の成立に伴い、学校・病院・市の施設等は令和元年7月1日より原則敷地内禁煙となっています。令和2年4月1日から

は飲食店や会社等事業者も原則屋内禁煙となります。

受動喫煙対策について詳しく知りたい人はこちらから→

