

～健康増進課からのお知らせ～

## あっ健診に行かなくっちゃ!!! ～健診から始まる健康づくり～

美波町国保加入者の皆様に今年も医療機関や集団健診で使用できる特定健診の受診券を7月下旬ごろに送付いたします。

各保険の特定健診の対象者の皆様は、一年に一回は健診を受けましょう！

**Q 健診を受けると何がいの？** 健診を受けることで、ご自分の身体のことわかります。

平成30年度の美波町国保加入者の特定健診の受診率は49.8%（5月末推定）になり、平成29年度（41.7%）より8.1ポイント上昇しました。

特定健診受診率、がん検診受診率、生活習慣病重症化予防の取り組みなどの結果により頑張った市町村には、より多くの交付金がもらえます。もらった交付金は、すべて保険料に充てられるため、住民の皆さんの保険料負担が減るしくみになっています。

健診で自分の血管の状態がわかり、それに応じた生活について気をつけることで元気に過ごすことができます。そして、皆さんの保険料の負担が減ります。



## 9月から筋トレエクササイズが始まります 自分にあった運動でいい汗かこう！

生活習慣病に不安のある人、筋力低下で脚力に不安のある人、自分にあったエクササイズで不安を解消してみませんか？

健診結果などで肥満、血糖値異常、脂質異常症等が認められた方は積極的にご参加ください！

**日程：**令和元年9月4日・11日・18日・25日、11月6日・13日・20日・27日（9月、11月の毎週水曜日）

**場所：**日和佐公民館2階和室

**時間：**19:30～20:30

**講師：**天満病院 理学療法士 高木賢一先生・小島 淳先生

☆参加ご希望の方は申し込みが必要です。健康増進課までお申し込みください。



**参加料は無料です！**

※筋トレ教室は、2月にも開催します

**【お問い合わせ・申し込み】** 医療保健センター健康増進課 ☎77-3621

## 風しんの追加的対策について

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和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は、風しんの抗体保有率が他の世代に比べて低く（約80%）なっています。そのため、令和4年3月31日までの期間に限り、美波町に住居登録のある昭和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を対象に、風しん抗体検査・予防接種を実施します。

対象者の方にはクーポン券を郵送しますので、まず抗体検査を受けていただき、その結果、十分な量の抗体がない方は、定期予防接種を受けてください。

**対象者** 美波町に住居登録があり、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

**実施期間** 令和4年3月31日まで

**抗体検査・予防接種料金** 無料

**クーポン券について** 今年度のクーポン券の有効期限は、令和2年3月31日までとなります。なお、有効期限を過ぎたクーポン券を使用することはできません。クーポン券のシールをはがさずに、実施機関にお持ちください。クーポン券を使用せずに受けた抗体検査及び予防接種は公費の対象になりません（全額自己負担で、払い戻しはできません）。

**抗体検査・予防接種までの流れ**

### 1. クーポン券が届きます

対象者の方にはクーポン券を送付します。

クーポン券に記載されている住所と住民登録のある住所地が異なっている場合は、住民登録のある市区町村でクーポン券の発行を受けてください。

クーポン券を紛失または汚損された場合は、健康増進課までご連絡ください。

### 2. 抗体検査を受けてください

クーポン券と本人確認書類（運転免許証、保険証等）を医療機関に持参し、抗体検査を受けてください。

なお、**事前に医療機関に連絡し、検査が可能か確認してください。**

実施医療機関等の一覧は、厚生労働省ホームページでご確認いただけます。

### 3. 風しんの予防接種を受けましょう

抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は予防接種の対象となります。

クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知を医療機関に持参し、予防接種を受けてください。

**事前に医療機関に連絡し、接種が可能か確認してください。**

◆抗体検査を受けずに予防接種を受けた方は助成対象外となります。接種費用は自己負担となりますのでご注意ください。

**【お問い合わせ先】** 医療保健センター健康増進課 ☎77-3621