

【問合先】各記事の問合せ先にお問い合わせください

■高齢者の肺炎球菌予防接種は受けられましたか？

対象者には4月に案内通知を送付しています。接種期間を過ぎると実費になりますのでご注意ください。

【高齢者の肺炎球菌予防接種】

接種期間	平成30年4月1日～平成31年3月30日
対象者 (①②のいずれかに該当)	①平成30年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人 ②60歳から65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活が不可能な程度の障害がある人
接種回数	1回のみ
接種料金	自己負担額2,400円
接種場所	県内の受託医療機関
持参物	住所・年齢が確認できるもの(保険証、免許証など)
注意事項	◇すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、助成の対象となりません。 ◇できるだけかかりつけ医で接種してください。

【接種料金の免除】

生活保護世帯・住民税非課税世帯の人は接種料金が免除(無料)されます。必要書類(下表)を医療機関の受付に提示してください。

【接種料金免除の対象者と必要書類】

接種料金免除の対象者	免除に必要な書類
生活保護世帯	診療依頼書
住民税非課税世帯	非課税証明書(税務課窓口で発行)

※非課税世帯証明書の発行について

発行は無料で、必要な書類は下記のとおりです。
○印鑑 ○窓口に来る人の身分証明書(健康保険証・運転免許証など) ○同一世帯以外の方が申請する場合は委任状が必要です。

※免除の書類を持参せず、自費で接種した場合、町は払い戻しを行いませんので、ご注意ください。

問合先／

- 健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001
- 税務課 税務係 ☎65・1076

■特定健診を受けたあとは保健指導をご利用ください！

桂川町国民健康保険加入者で特定健診を受けた方を対象に、保健指導を実施しています。健診結果からは今の血管や血液の状態が見えます。メタボ予備軍やメタボの兆候が出ている方、健診結果が基準より高かったという方は、今、生活習慣を見直すときです。

健診結果を健康づくりに活用しながら、生活習慣改善のためにできることを一緒に考えましょう。生活習慣の改善を始める必要がある方には、保健師・管理栄養士が保健指導の案内や訪問をさせていただく場合があります。ご協力お願いします。また、健診を受けた病院の先生から結果を聞き、生活習慣を改善したいという方はご連絡ください。

○健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001

■9月10日から9月16日は自殺予防週間です。

自殺と大きな関わりを持つのがメンタルヘルスです。自殺を考える人の多くがうつ病など、心の健康に不調を抱えており、メンタルヘルスケアは自殺予防に欠かせない要素になっています。

こころのストレスサイン

- 気持ちが落ち込む ○いらいらする
- 人付き合いがめんどうになり避けるようになる

からだのストレスサイン

- 肩こり、頭痛、腹痛などの痛み
- めまいや耳鳴り ○寝つきが悪くなる
- 食欲がなくなる、または食べすぎる

《ストレスをためない暮らし方》

・生活習慣(食事・運動・睡眠)を整え、リラックスできる時間をもつ

・考え方や見方を少し変えてみる

「必ず～しなければならない」と考えていると、上手くいかないときに強いストレスになってしまいます。実際にできていることに注意を向けると、気持ちが少し楽になることがあります。

・困った時は誰かに相談する

気持ちが楽になることや、解決策が見つかることもあります。

問合先／○ふくおか自殺予防ホットライン

☎092・592・0783

○健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001