



Health

# 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 新型インフルエンザ予防接種の費用助成又は免除について

新型インフルエンザ予防接種費用は、全国一律で1回目=3,600円、2回目=2,550円（ただし、1回目接種した医療機関で接種した場合のみ。1回目と異なる医療機関で接種する場合には、2回目であっても3,600円）です。

行方市では、優先接種対象者、小学生、中学生、高校生、高齢者（65歳以上）の方々に対して接種費用の助成又は免除を実施いたします。助成対象者の方々へは、接種開始時期に合わせて助成券（2,000円）を郵送いたします。

なお、優先接種対象者の方で、世帯全員が市民税非課税の場合には、接種費用が免除されますので、「助成券」と「市民税非課税証明書」を添付して、健康増進課（北浦保健センター）へ申請し「免除券」と交換してください。

（平成21年12月8日現在）

接種対象者	接種開始予定	接種回数	接種時に必要なもの	助成額	
優先接種対象者	妊婦（かかりつけ医で接種）	11月上旬～	1回	母子手帳・保険証・助成券	2,000円 （1回目のみ） ※優先接種対象者で世帯全員が市民税非課税の方は接種費用が免除されます。
	基礎疾患を有する方（最優先）	11月上旬～	2回（1回） 医師の判断による	保険証・助成券 ※かかりつけ医で受けない場合には、「優先接種対象者証明書」が必要です。	
	基礎疾患を有する方（その他）	11月中旬～			
	1歳～就学前の幼児	12月上旬～	2回	母子手帳・保険証・助成券	
	小学1年生～3年生	12月中旬～	2回	保険証・助成券	
1歳未満児等の保護者	12月中旬～	1回	母子手帳・保険証・助成券		
その他	小学4年生～6年生	12月中旬～	当面2回	保険証・助成券	2,000円 （1回目のみ） ※高齢者生活保護世帯は接種費用が免除されます。
	中学生	12月下旬～			
	高校生	1月中旬～			
	高齢者（65歳以上）	1月中旬～			
上記以外の方	優先接種対象者終了後	1回	保険証	全額自己負担	

### ○助成券が届く前に予防接種をされた方へのお願い

助成券が届く前に接種を済まされた方は、「助成券」、「予防接種済証（医療機関発行）」と「領収書」、「振込口座が確認できる通帳（コピー可）」、「印鑑」をご持参の上、健康増進課（北浦保健センター）で償還払いの申請をしていただくようお願いいたします。なお、旧郵便局通帳はご利用できませんのでご注意ください。

### ○基礎疾患を有する方へのお願い

行方市では基礎疾患を有する方々への接種費用の助成又は免除を実施しますが、基礎疾患を有する方々の把握ができないため、該当する方からの申し出により確認の上、後日償還払いを行います。

【問合せ先】 健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

## 平成20年度 行方市特定健診受診者の結果をお知らせします！！

平成20年度は、4,046人の方に受診していただきました。その結果は・・・

治療が必要な人及びメタボではないが注意が必要な人	3,028人（74.8%）
メタボで保健指導が必要な人	858人（21.2%）
異常なしの人	160人（4.0%）



メタボで保健指導が必要な人の858人のうち、170人が保健指導を受け生活改善に取り組みました。

保健指導に参加された方達は、健診結果を見て自分の生活を振り返り、「自分の場合はここが問題」「これならばできそうだ」など普段の食事習慣や運動習慣を少しずつ見直していきました。例えば、いつも飲んでた甘い缶コーヒーやジュースをお茶や水に変えたり、間食に食べていた菓子パンやおまんじゅうを半分に減らしたりして、約6ヶ月間取り組みました。

その結果、生活のほんの少しの習慣を改善することで、こんなに効果がありました！！

体重	改善された人	63.4%
腹囲	改善された人	56.0%
血圧	改善された人	58.9%
中性脂肪	改善された人	61.2%
HDL（善玉コレステロール）	改善された人	56.3%
HbA1c	改善された人	10.2%
LDL（悪玉コレステロール）	改善された人	68.4%

生活習慣病は、「ある日突然発症する」と思っている人が多いと思います。実際は、健診結果の異常から始まって、自覚症状がないまま長い時間をかけて経過します。健診を受けたら安心してしまいがちですが、健診結果が経年的にどう変化したか、その時の生活状況はどうだったか、考える機会をもちましょう。私達もそのお手伝いをしますので、気になる方は健康増進課（特定健診担当）へお問い合わせください。

【問合せ先】 健康増進課（特定健診担当） ☎ 0299-55-0114