

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

～ご自身が今年度の対象者かどうかご確認のうえ、今までに接種されていない場合はご検討ください～

下記の対象者が市の助成を受けられるのは、**令和2年3月31日まで**です！
それ以降に接種する場合は任意接種となり、全額自己負担となりますのでご
注意ください。

肺炎球菌は、肺炎の原因の25～40%を占めるウイルスです。また、肺炎だけではなく中耳炎、敗血症、髄膜炎などの原因にもなります。ワクチンを接種することにより、肺炎球菌感染の約7割を予防できるといわれています。予防接種を受けて肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぎましょう。

対象者には平成31年4月に個別にご案内をお送りしています。接種医療機関、注意事項等の詳細につきましては、ご案内をお読みください。また、ご案内がお手元がないもしくは紛失された方については保健センター管理係（Tel.391-8036）までご連絡ください。

平成31年度（令和元年度）の接種対象者（接種日時時点で江別市民である方）

※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに該当する方

①以下の生年月日に該当する方（かつ、今までに一度も23価肺炎球菌ワクチンを接種していない方）	
昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生の方	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生の方
昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生の方	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生の方
昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生の方	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生の方
大正13年4月2日生～大正14年4月1日生の方	大正9年4月1日以前生まれの方
②60～64歳で、 <u>心臓、腎臓、呼吸器</u> またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障 がいのある方（障害等級1級またはそれに準じる方）	

接種期間：平成31年4月1日～令和2年3月31日

自己負担額：2,500円(下表に該当する方は自己負担額が免除となります)

※接種対象者の自己負担免除について

自己負担免除となる方	接種の際に医療機関へ提出が必要な書類
①生活保護世帯の方	生活保護受給者証のコピー
②市民税非課税世帯の方	以下のいずれか1点のコピー <ul style="list-style-type: none"> 平成31年度江別市介護保険料の納入通知書（世帯市民税状況欄に「非課税」の記載のあるもの） 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（接種日当日に有効期限内のもの） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">↑上記いずれかの書類をお持ちの方は非課税証明書を取得する必要はありません。</div> 接種対象者の方で65歳未満の方および上記書類がお手元がない方は 高齢者予防接種用非課税証明書（無料） を接種前に取得してください。

上記のいずれか1点の書類（コピー）を、**必ず接種を受ける際に医療機関に提出**してください。

後日、書類を提出しても自己負担の免除は受けられず、返金されませんのでご注意ください。

保健センターだより

令和2年1月27日

各事業に関する申し込み・問い合わせ先

発行 保健センター 自連協連絡済

電話 385-5252(若草町6-1) No.31-85

第132号

今週の
テーマ

表面…ゲートキーパー研修会、こころの健康づくり講演会のお知らせ

中面…はつらつ検診、成人男性への風しんの追加的対策、健康づくり推進事業・E-リズムのご案内

裏面…高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

ゲートキーパー研修会 ～気づいて知って対処する心の健康～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人です。あなたもゲートキーパーになりませんか？

日時 令和2年3月10日(火) 14:00～16:00 参加費 無料

会場 江別市保健センター(若草町6-1)

講師 札幌 CBT&EAP センター 副センター長 中村 亨 先生

予約 要予約(先着40名)～3月2日(月)まで

お申込み先：江別市保健センター ☎ 385-5252



こころの健康づくり講演会

～メンタルヘルスの上手な理解の仕方～

日常的な関わりの中でのコミュニケーションスキルを学び、メンタルヘルス不調者やその予備群に気づき、地域や職場で理解を深める講演会を開催します。

日時 令和2年3月21日(土) 14:00～15:30(開場13:30)

会場 野幌公民館 ホール(野幌町13-6)

講師 札幌 CBT&EAP センター

副センター長 中村 亨 先生

お問い合わせ：江別市保健センター ☎ 385-5252



参加費無料
予約不要です
当日は直接会場へ
お越しください

ネットor電話でらくらく申込!

インターネット申込

江別 がん検診

期間中 24時間



【申し込み先】江別市けんしん受付ダイヤル
(011) 600-2149

平日 8:45 ~ 17:15
第1・3土曜(祝日除く) 8:45 ~ 12:05

はつらつ検診

会場 江別市保健センター 実施機関 北海道対がん協会 定員 150名

検診日時	検診種類	申込期間
3月4日(水)・5日(木) 6:30~10:30 所要時間 1時間半~2時間程度	胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス、 特定健診、後期高齢者健診のうち一つから 受診できます。	2月7日(金) 17:15まで

※ 申込み時に検診当日の受付予約時間をお伝えします。

料金助成後の 自己負担額	胃がん	肺がん	大腸がん	肝炎 ウイルス	特定 健診	後期 高齢者 健診
	40歳以上 ※1			※2	※3	
江別市国保以外の 保険加入者	¥1,000	¥200	¥300	¥300		¥400
江別市国保加入者	¥500	¥100	¥200	¥200	¥400	

オプション(要予約) ※3	
前立腺がん検診 (2,000円)	はつらつ検診を 申込みの男性
ピロリ菌検査 (1,500円)	胃がん検診を 申込みの方

※1・2 受診日現在70歳以上の方、生活保護世帯・非課税世帯は自己負担が無料になります
 ※2 今年度(H31.4~R2.3)で40歳になる方および41歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
 ※3 特定健診、後期高齢者健診、オプションは無料にはなりません

成人男性への風しんの追加的対策(抗体検査・予防接種)を実施しています ~昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性が対象~

過去に公的な風しん予防接種の機会が無かった男性(今年度に41歳から57歳になる方)に対し、無料で「風しんの抗体検査」を3年間にかけて実施しています。

平成31年度(令和元年度)の「成人男性への風しんクーポン券」は、平成31年4月に昭和47年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性に送付しています。

クーポン券は、「抗体検査」と「予防接種」のクーポン券がセットになっていますので、人間ドック、事業所健診、特定健診の機会や、市内のかかりつけ医療機関などでクーポン券を使用して「風しん抗体検査」を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低かった場合は予防接種を受けましょう。

また、今年度の風しんクーポン券発送対象ではない方(昭和37年4月2日~昭和47年4月1日生まれの男性)でも、ご希望があれば随時クーポン券を発行いたしますので、保健センター管理係までお問い合わせください。(☎ 011-391-8036)

えべつ市民健康づくりプラン21



江別、野幌、大麻で活躍している健康づくり推進員の事業です

いずれも予約不要 当日9:50までに直接会場へ

講師 江別市スポーツ振興財団指導員

参加費 100円
(傷害保険料を含む)

主催/事業名	日時/会場	持ち物
江別地区地域健康づくり推進員会 雪道ノルディック ウォーキング 温かいスープ付	令和2年 2月17日(月) 10:00~12:00 青年センター (緑町西2-11)	上靴(必須)・飲み物 汗拭きタオル バスタオル(マット代わり) 帽子・手袋 暖かい服装と履きなれた外靴
基本を学んだ後、四季のみち周辺を歩きます。ポール(スティック)は無料で貸出します。ポールをお持ちの方はご持参ください。悪天時は室内で実施。		
野幌地区地域健康づくり推進員会 「健康づくり教室」 やさしい筋トレ ストレッチと体力測定	令和2年 2月27日(木) 10:00~11:40 市民体育館 (野幌町9) <small>※路上駐車や隣のイオンタウン江別ショッピングセンターには絶対に駐車しないでください。</small>	上靴(必須)・飲み物 汗拭きタオル 外靴を入れる袋 動きやすい服装
簡単な体力測定(握力、長座体前屈、開眼片足立ち)で現在の体力を確認したのち、家庭でもできる筋トレ、ストレッチを学びます。		
大麻地区地域健康づくり推進員会 体力づくり	令和2年 3月6日(金) 10:00~12:00 大麻体育館 (大麻中町26-17)	上靴(必須)・飲み物 汗拭きタオル バスタオル(マット代わり) 動きやすい服装
室内でストレッチや簡単にできる筋力トレーニングの基礎を学びます。冬の間動かすことの少ない身体を春に向けて整えるための運動習慣をつけます。		

E-リズム

参加無料

E-リズムとは

江別オリジナルのリズムエクササイズ。どの年代の方でも、リズムに乗って気軽にできる有酸素運動です。

えべつ市民カレッジ連携講座

エンジョイコース

基本編を復習しながら楽しめます。基本編をある程度、覚えた方が対象です。

日程: 3月4日(水) 10:00~11:30 (9:50までに直接会場へ)

会場: 青年センター (江別市緑町西2-11)

持ち物: 上靴(必須)、飲み物、汗拭きタオル

※市のホームページでも動画をご覧いただけます。保健センター E-リズム で検索

