

# 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

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30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（TEL391-8036）までご連絡ください。

## 平成30年度対象者（接種日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	
昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の方
昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の方
昭和 8年4月2日生～昭和 9年4月1日生の方	昭和 3年4月2日生～昭和 4年4月1日生の方
大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の方	大正 7年4月2日生～大正 8年4月1日生の方
②60～64歳で、 <u>心臓、腎臓、呼吸器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）</u>	

接種期間：平成30年4月1日～平成31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	必要書類
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"> <li>平成30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）</li> <li>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）</li> </ul> <p>↑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。</p> <p>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<u>高齢者予防接種用非課税証明書（無料）</u>を接種前に取得してください。</p>

上記のいずれか1点の書類（コピー）を、**必ず接種当日**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。**

**対象となる年度以外に接種される場合は、任意接種となり2,500円での接種ができなくなります。任意接種の場合、接種料金は医療機関によって異なりますので、直接医療機関にご確認ください。**

# 保健センターだより

平成31年1月25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

電話 385-5252(若草町6-1)

## 第129号

今月の  
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しらせ

中面…はつらつ検診、健康づくり講習会のおしらせ

裏面…高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のおしらせ

自連協連絡済

No.30-84

## 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。

日時 平成31年3月9日(土) 13:30～15:30 料金 無料

会場 野幌公民館 研修室5号(野幌町13-6)

講師 北海道医療大学心理科学部 教授 富家 直明 先生

申込 要予約(先着40名) 2月4日(月)～3月1日(金)まで

お申込み先：江別市保健センター TEL 385-5252



## こころの健康づくり講演会 うつと認知行動療法

～ストレスと上手に向き合おう～

ものごとの受け取り方や考え方に働きかける認知行動療法について学び、ストレスに負けないコツを身につけましょう。

日時 平成31年3月16日(土) 14:00～16:00(開場13:30)

会場 野幌公民館 ホール(野幌町13-6)

講師 北海道医療大学心理科学部

教授 富家 直明 先生

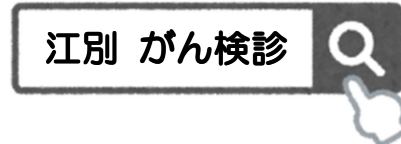


参加費無料  
申込不要です  
当日は直接会場へ  
お越しください

# ネットor電話でらくらく申込!

インターネット申込

期間中 24時間



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
3/10(日)・11日(月)・12日(火) 6:30~10:30 所要時間 1時間半~2時間程度	胃がん、肺がん、大腸がんのうち、 一つから受診できます。	1/21(月) 8:45から 2/18(月) 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。

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	オプション(要予約)	
	40歳以上			※1	※2	前立腺がん検診(2,000円)	はつらつ検診を申込みの男性	
江別市国保以外の保険加入者	¥1,000	¥200	¥300	¥300	¥400		ピロリ菌検査(1,500円)	胃がん検診を申込みの方
江別市国保加入者	¥500	¥100	¥200	¥200		¥400		

※1 今年度(H30.4~H31.3)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

※2 がん検診と同時受診で特定健診、後期高齢者健診が追加できます。

## えべつ市民健康づくりプラン21

江別、野幌、大麻で活躍していただいている健康づくり推進員の事業です

### 室内で楽しく体力づくり 参加費 100円(傷害保険料を含む)

体育館内で準備体操後、体幹トレーニングやストレッチなど、椅子やボールを使った運動を行います。

日程 平成31年2月9日(土) 10:00~11:50

会場 大麻体育館(大麻中町26-17)

講師 江別市スポーツ振興財団指導員

持ち物 上靴(必須)・汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装  
バスタオル(マット代わりに使用)

予約不要 当日9:50までに直接会場へ

主催 大麻地区地域健康づくり推進員会/共催 江別市保健センター



## えべつ市民健康づくりプラン21

### 雪道ノルディックウォーキング

参加費 100円(傷害保険料を含む)

青年センター内でノルディックウォーキングの基本を学んだ後、四季の道周辺を歩きます。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。

日程 平成31年2月12日(火)10:00~12:00

会場 青年センター(緑町西2-11)

講師 江別市スポーツ振興財団指導員

持ち物 上靴(必須)・汗拭きタオル・飲み物  
帽子・手袋・バスタオル(マット代わり)  
暖かい服装と履きなれた外靴

予約不要 当日9:50までに直接会場へ

主催 江別地区地域健康づくり推進員会/共催 江別市保健センター

温かい  
スーフ付



## 「健康づくり教室」

### やさしい筋トレストレッチと体力測定

参加費 100円(傷害保険料を含む)

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。

日程 平成31年2月19日(火) 10:00~11:40

会場 市民体育館(野幌町9)

※路上駐車や市民体育館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。

講師 江別市スポーツ振興財団指導員

持ち物 上靴(必須)・外靴を入れる袋・動きやすい服装  
飲み物・タオル

予約不要 当日9:50までに直接会場へ

主催 野幌地区地域健康づくり推進員会/共催 江別市保健センター

