

🌀 予防接種を受けましょう ～接種期限は3月31日(土)です～ 🌀

市が実施している次の予防接種の接種期限が迫っています。対象の方で、まだ接種していない方は早めに接種しましょう。

予防接種名	対象	費用	備考
麻しん風しん混合 予防接種(第2期)	平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方	無料	
二種混合予防接種 (破傷風・ジフテリア)	11歳以上13歳未満の方	無料	接種の推奨年齢は小学6年生
高齢者肺炎球菌	今までに高齢者の肺炎球菌ワクチンを一度も接種したことがなく、次の年齢の方 ■65・70・75・80・85・90・95・100歳	3,000円	年齢は、平成30年3月31日基準とします。対象者には、平成29年4月に予診票を送付しました。

※いずれも接種回数は1回のみです。接種日時点で久喜市に住民登録のある方が対象です。転入等により市の予診票をお持ちでない場合や市外の医療機関で受ける場合は、お住まいの地区の保健センターへご連絡ください。

※接種を希望される場合は、事前に接種可能な医療機関へ予約が必要です。

🌀 大人の風しん予防接種費用の一部助成 ～接種期限は3月31日(土)です～ 🌀

大人の風しん予防接種費用の一部助成

<助成対象者>

接種時に久喜市に住民登録があり、埼玉県風しん抗体検査事業の結果、予防接種をすすめられた方
※埼玉県の実施する抗体検査の結果以外での予防接種をされた方は対象外です。

<助成金額>

3,000円(1回限り)

※予防接種費用は各医療機関によって異なります。また、予防接種費用が助成金額未満の場合は、助成金額は予防接種費用の額とします。

<接種日>

平成29年4月1日から平成30年3月31日までの接種

<使用ワクチン>

「風しんワクチン」(単独)または「麻しん風しん混合ワクチン」(MR)のどちらか一方

<申請受付期限>

4月6日(金)(消印有効)

申請手続き

- 1 医療機関で予防接種を受け、接種費用を全額お支払いください。その際に、接種内容(被接種者名・予防接種名・接種日・接種金額・医療機関名)のわかるもの【領収書等】を医療機関から受け取ってください。
- 2 次の(1)～(3)をお住いの地区の保健センターに提出してください。後日、指定口座に助成金額を振り込みます。
 - (1) 久喜市大人の風しん予防接種費用助成金申請書および請求書(各保健センターで配布するほか、市ホームページからもダウンロード可。)
 - (2) 被接種者氏名、予防接種名、接種日および接種金額がわかる書類(領収書、予防接種済証などの原本)
 - (3) 埼玉県風しん抗体検査申込書兼検査結果通知書

※請求書には、振込先の金融機関と口座の記入が必要です。振込先の分かるものと印鑑をご用意ください。

※記入漏れがなく、書類が全て揃っていれば、郵送でも申請できます。各保健センターまでお問い合わせください。

女性の健康習慣 ～誰にでも起こりうる女性の尿失禁～

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。

第2次久喜市健康増進・食育推進計画

みんなでトライ! お役立ち情報

意外と多い女性の尿失禁

くしゃみやせきをしたときなど、何かのきっかけで尿がもれてしまうことはありませんか?尿もれのことを、「恥ずかしい」「ショック」などと思う方は多いかもしれません。誰にも相談できず、1人で悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。日本排尿機能学会の調査では、40歳以上の女性の44%が尿もれで悩んでいることが分かっています。また、妊娠・出産を機に20・30歳代でも尿もれは起こります。「自分だけ…」と悩む必要はありません。

改善や予防のためのセルフケア

～骨盤底筋体操のすすめ～

膀胱や尿道を支える骨盤底筋群。この筋肉が衰えると尿もれが起こりやすくなります。骨盤底筋体操で弱った筋肉を回復させましょう。

やり方は簡単!①肛門をキュッとしめるように力を入れ、5秒間そのまま維持する。②5秒休む。この①②を繰り返し行い、5回1セットで、1日10セット行いましょう。すぐに効果は実感できないかもしれませんが、根気強く続けることで尿もれを予防・改善する効果が期待できます。

今、尿もれで悩んでいる方へ

失禁のタイプによっては、内服薬が有効な場合もあります。まずは泌尿器科へ相談してみましょう。