



### 女性のための65歳からの健康づくり「チャレンジ教室」参加者募集

【問合せ・申込み】南魚沼市地域包括支援センター  
☎77316675

「いつまでも若々しくいたい」「いつまでもきれいな姿勢でいたい」「いつまでも元気でいたい」と思っている人、教室に参加して、健康づくりや介護予防に取り組みませんか。

**期日** 4月22日、5月20日、6月24日、7月15日、8月19日、9月16日の毎月第3水曜日、4・6月は第4水曜日（全6回）

**時間** 午前10時～11時30分  
**会場** ふれ愛支援センター  
多目的ホールなど

**対象** 市内に住所のある65歳以上の女性

**内容** リズム体操やヨガなどの運動、調理実習

**定員** 20人  
**費用** 500円（全6回分。調理実習時、別途500円必要）

**締切り** 4月17日（金）

#### 申込み

電話でお申し込みください。※新型コロナウイルス感染症対策により、延期・中止になる場合があります

#### 令和2年度 住民健診

##### 【問合せ】保健課

☎77316811

5月から住民健診が始まります。

対象の行政区・日程などは、今号と同時配布の住民健診カレンダーをご確認ください。

※健友館会場では、合同健診と婦人検診を同日に実施します（他の健診会場は、別日程）

#### 健診の流れ

##### 通知書の送付

健診日の約1か月前に、実施通知書を送付します。受付時間や料金などをご確認ください。（申込みがないと実施通知書を郵送しません）

**健診日の変更、健診項目の追加・取消**  
健診日の変更などは、保健課にご連絡ください。

**健診当日の結果送付**  
質問票を記入し、健診時に

ご持参ください。健診結果は、1か月～1か月半後に郵送します。

※社会保険加入者の被扶養者（40～74歳）で、特定健診を市の健診会場で受診する人は、加入する保険者（協会けんぽなど）から送付された特定健康診査受診券と保険証をご持参ください

大腸がん検診の申込みを取り消した場合  
実施通知書に同封の検便容器をご返却ください。

**返却先** 保健課、大和・塩沢市民センター、健診会場（健診実施日のみ）

1年に一度は健診を受けて、健康管理に役立てましょう。

申込みを忘れた場合や受診方法がわからない場合などは、お問い合わせください。

#### 高齢者肺炎球菌予防接種 接種券の送付

##### 【問合せ】保健課

☎77316811

令和2年度に新たに高齢者肺炎球菌予防接種の対象となる人に、接種券を送付しました。

**対象** 4月1日（水）～令和3年3月31日（水）の間に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人で、これまでに高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがない人。

今回は、黄色の接種券を使用してください。

また、60歳以上65歳未満の特定の障がいがある人で、令和元年度中に接種しなかった場合は、令和2年度の接種券を送付します。

#### 麻しん風しん予防接種

##### 【問合せ・申込み】保健課

☎77316811

#### 2期の接種券送付

対象者（年長児）に、麻しん風しん予防接種2期の予診票兼接種券を送付しました。

接種期限は令和3年3月31日（水）です。忘れないよう早めに接種しましょう。

※医療機関に予約後、母子健康手帳と予診票兼接種券を持参し、接種を受けてください

#### 風しん予防接種の費用助成

妊婦の風しん感染を予防し、先天性風しん症候群の発生を防ぐことを目的に、接種費用の一部を助成します。

**対象者** 市内に住所があり、抗体検査の結果、抗体価が低いまたは陰性で、次のいずれかに該当

- ① 妊娠を希望する女性
- ② 妊娠を希望する女性の夫などの同居者
- ③ 風しん抗体価が低いまたは陰性の妊婦の夫などの同居者

#### 助成（限度）額

- ・ 風しん単独ワクチン 4,000円
- ・ 麻しん風しん混合ワクチン 6,000円

#### 助成方法（償還払い）

いったん、医療機関で全額を支払い、申請してください。（医療機関の領収書と接種済証、印鑑、口座番号、抗体価を証明できる書類が必要）

※対象者が③の場合、妊婦の母子健康手帳も必要

**申請窓口** 保健課、子育て支援課、大和・塩沢市民センター

※申請書は申請窓口にあります（市ウェブサイトでダウンロード可）