

申込不要

# 健康教室のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 ⑦⑧番窓口 TEL65-3008

## 血糖値が気になるあなたへ

少し高め血糖値をそのままにしていませんか？

高血糖の状態が長く続くことで糖尿病発症のリスクが高まります。

糖尿病を予防するためには食生活と運動が重要です。今日からできる対策で糖尿病を予防していきましょう。

血糖値が気になる方、健康の維持増進に取り組みたい方はぜひご参加ください。

	日時	内容	集合場所
吉川ウォーキング教室	1月20日⑨ 9時30分～11時	湯浅スポーツセンターから吉川公民館まで往復約3kmの距離を歩きます。 ※水分補給の飲み物は各自ご準備をお願いします。	湯浅スポーツセンター
栄養教室	1月22日⑩ 10時30分～11時30分	「血糖値が気になるあなたへ」	湯浅町役場 保健センター

# 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか？

問 健康推進課 保健子ども係 ⑦⑧番窓口 TEL65-3008

### ◎対象者

- ・65歳の方（65歳の誕生日から66歳の誕生日を迎える前日まで）
- ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいを有する方（医師の意見書などの提出が必要です）

（注）過去に一度も高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（23価肺炎球菌ワクチン）を受けていない方に限ります

当該年度対象者のうち、65歳を迎えた方に対して、順次予診票を送付します。

間違い接種を防ぐため、誕生月の月末に送付いたします。接種を希望される場合は、個別通知する予診票に必要事項をご記入の上、接種する医療機関に提出してください。特に予

診票（裏面）の説明をよく読んで、内容を理解したうえで接種してください。

（注）令和5年度中に65歳となった方（昭和34年1月1日～昭和34年4月1日生）には、令和5年5月に予診票をお送りしています。接種期限が令和6年3月31日と記載されていますが、66歳の誕生日前日までそのまま使用できます。予診票を紛失された場合は、再交付しますので役場までご連絡ください。

### ◎接種費用

通常8,000円前後のところ2,500円で接種できます。（生活保護を受給されている方は無料ですが、接種無料券が必要になりますので、必ず接種前に役場か総合センターへ手続きにお越しください。）

令和6年度以降は65歳の間に受けなければ、今後定期接種の対象者にはなりませんので、気を付けてください。

政府広報 | 厚生労働省 | あしたの暮らしをわかりやすく

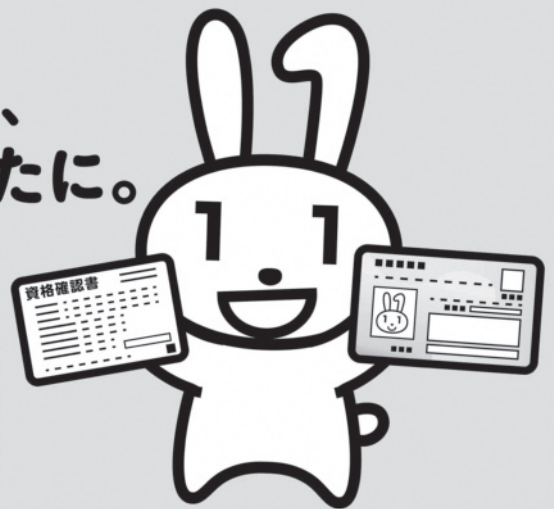
## まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

今年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

マイナ保険証をお持ちでない方 → 申請不要で資格確認書をお届けします。

新たに後期高齢者になった方 → 申請不要で資格確認書をお届けします。 ※来年7月末まで

マイナ保険証での受診が困難な方（ご高齢の方・障害をお持ちの方など） → 申請いただくことで資格確認書をお届けします。



診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

さらに詳しい情報は  
こちらから検索→

政府広報 | マイナ保険証 | 🔍

