

# 子どもの予防接種 償還払いの期限にご注意を

## 定期予防接種

入院・入所などのやむを得ない事情により、平成30年4月1日～平成31年3月31日(日)に、定期予防接種を全額自己負担で「茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関」以外で受けた方については、償還払い制度が適用されます。

該当する方は、平成31年3月29日(金)までに、次の①～③を持参の上、健康増進課窓口へ申請してください。

- ① 接種額が証明できる領収書
  - ② 接種したことが証明できるもの(母子健康手帳など)
  - ③ 印鑑
- ※郵送申請の場合は、平成31年3月31日(日)の消印有効。詳しくは健康増進課へお問い合わせください。

## 任意予防接種

子どもの任意予防接種(小児季節性インフルエンザ・おたふくかぜ)助成対象者で、次の接種期間中に「市任意予防接種協力医療機関」以外で接種を受けた方については、償還払い制度

が適用されます。

### ▼接種期間

- 小児季節性インフルエンザ予防接種：平成30年10月1日(日)～平成31年1月31日(休)
  - おたふくかぜ予防接種：平成30年4月1日(日)～平成31年3月31日(日)
- 助成を希望する方は、平成31年3月29日(金)までに、下記の①～③を持参の上、健康増進課窓口へ申請してください。

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

- ① 接種額が証明できる領収書
- ② 接種したことが証明できるもの(母子健康手帳など)
- ③ 印鑑

※郵送申請の場合は平成31年3月31日(日)の消印有効。詳しくは健康増進課へお問い合わせください。

※対象者など助成内容の詳細については、広報9月号(No.149)または市ホームページをご覧ください。

## 成人肺炎球菌予防接種はお済みですか？

接種期限は3月31日(日)です

成人肺炎球菌予防接種の定期予防接種の対象者は、年度ごとに異なります。平成30年度に対象となる方の接種期限は平成31年3月31日(日)です。

対象の方で、予診票がない方は、健康増進課で再発行することができます。詳しくは健康増進課へお問い合わせください。

※対象となる方には、昨年4月下旬に接種券を郵送しています。対象者や助成額などの詳細については、広報つくばみらい4月号(No.144)または市ホームページをご覧ください。

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25 - 2100

## くらしのQ&A

### 健康食品利用時の注意点

Q

健康食品を利用しようと思います。注意点を教えてください。(60代・女性)

A

健康食品とは、一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことをいい、さまざま

な健康食品が販売されています。

健康食品の中には、錠剤やカプセル状のものがあります。これらは特定の成分が濃縮されているものが多く、過剰な量の成分を摂取する可能性があります。健康被害につながるおそれがあり、注意が必要です。医薬品を連想させますが、あくまでも食品の一種です。

### 過剰摂取に注意！

健康食品を複数利用したり、医薬的な効果を期待しての利用はしないようにしましょう。また、自己判断での薬との併用は避けましょう。不調を感じたらすぐに利用をやめ、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

本来、健康の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。安易に健康食品で栄養のかたよりをなくそうとせず、食事・運動・休養の質を高めるための補助的なものとして上手に利用しましょう。

消費生活センターイメージキャラクター「まみりん」



問 市消費生活センター(谷和原庁舎1階) ☎25 3288