

いつまでも骨丈夫!

骨粗鬆症予防教室を開催します!

「若い時に比べ身長が低くなった」「いつの間にか背中が丸くなっている」「歩くのが億劫になって家の中で過ごすことが多くなった」など感じることはありませんか。

便利になった生活は、身体全体を使うことが極端に少なくなりました。身体は使わないとこ

ろから弱ってきます。つまりすぐ転倒↓思わぬケガにつながります。

私たちの身体の動きを支えている骨と筋肉を丈夫に保ち、骨粗しよう症を予防しましょう。

▼日時：1月22日(金) 午後1時30分～3時30分
▼会場：保健福祉センター

- ▼定員：40人(先着順)
- ▼申し込み方法：1月20日までに健康増進課 ☎25・2100へお申し込みください。
- 内容
- 骨密度測定(負担額200円希望者のみ)
- 骨密度測定の結果の見方
- 骨粗しよう症予防のための食生活(講話)
- いつまでも丈夫な骨でいるために(講話)

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

特定健康診査受診を忘れていませんか?

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加などにより、近年、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にもおぼると推計されています。

特定健康診査を受けていない方は、年1回必ず受診し健康状態をチェックしましょう。

■特定健康診査は次の方法で受診してください(年度内の重複受診は不可)

- (1)みらい健診①で受診
2月5日(金)に保健福祉センターで実施のみらい健診①で受診できます。予約の必要がありませんので、1月19日(火)～21日(木)午前9時～5時に健康増進課窓口または予約専用電話☎25・2983で予約してください。
- (2)みらい健診②で受診
2月6日(土)に保健福祉センターで実施のみらい健診②で受診できます。予約は不要です。直接会場へお越しください。

◎健診受付時間：午前9時30分～11時・午後1時30分～3時
※みらい健診①②の詳細について

では本紙23ページをご覧ください。

(3)医療機関で受診
受診券裏面に記載のある契約医療機関で、3月31日(木)まで受診ができます。(医療機関へ事前予約が必要です)

■受診時に持参するもの
特定健康診査受診券(水色)、国民健康保険証、自己負担額、受診勧奨はがき

※平成27年4月1日までに国民健康保険に加入している40歳以上の方には、4月に特定健康診査受診券を送付しています。(平成27年4月2日以降に国民健康保険に加入した方で、受診を希望する方は、国保年金課までお問い合わせください)

なお、今年度(平成27年4月1日～平成28年3月31日)人間ドック・脳ドックを市の助成を利用して受診した方、およびこれから受診する予定のある方は、特定健診は受診できませんのでご注意ください。

インフルエンザ予防接種費用一部助成は1月31日(日)まで

高齢者インフルエンザ予防接種(定期予防接種)・小児季節性インフルエンザ(任意予防接種)の助成期間は、1月31日までです。それ以降は、助成の対象となりませんので、ご注意ください。

インフルエンザ予防接種費用一部助成の詳細につきましては、広報つくばみらい9月号をご確認ください。

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25 - 2111

ワクチン接種で副反応が見られた方はご相談を

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

お心当たりのある方は、具体的な請求方法などについて、独立行政法人医薬品医療機器総合

機構の救済制度相談窓口に至急お問い合わせください。

【相談窓口】

独立行政法人医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口(フリーダイヤル) ☎0120-149-931

※IP電話などの方でフリーダイヤルがご利用になれない場合は、03・3506・9411(有料)をご利用ください。

【受付時間】

午前9時～午後5時(土、日、祝日、年末年始を除く)

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111(内線1183)