

4月から高齢者肺炎球菌の ワクチンが変更となります

4月から、高齢者肺炎球菌予防接種に使用するワクチンは、23価肺炎球菌ワクチンから20価肺炎球菌ワクチンへ変更となります。23価肺炎球菌ワクチンは、4月以降は選択できませんので、ご了承ください。
すでにお手元にある期限付きの予診票は、交換の必要はありません。接種当日は、お手持ちの予診票を医療機関へ持参し、接種期限までに20価肺炎球菌ワクチンで予防接種を受けてください。

健康診査受診券を送付します

〒伊奈庁舎国保年金課（内線 4405、4407）

下記の健康診査受診券を、4月中旬に対象者へ送付します。受診券が届いたら、みらい健診や医療機関で受診しましょう。受診券は、各健診を受ける際に必要になりますので、大切に保管してください。詳しくは、受診券に同封されている案内をご確認ください。

※受診券到着までの間に医療機関での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。

■令和8年度特定健康診査受診券（クリーム色）

▶対象：市国民健康保険に加入している40～74歳の方

■令和8年度後期高齢者の健康診査受診券（クリーム色）

▶対象：後期高齢者医療制度に加入している方

※老人ホームなどの施設に入所・入居している方などは、健康診査の対象者となりませんのでご注意ください。

気になる血糖値、

その“少し高め”を見逃さないで！

糖尿病予備軍向けサポートプログラム

糖尿病予備軍向けサポートプログラム「みらいヘルスアップ教室」は、HbA1cが5.6以上6.5未満の方を対象とした、潜在的な糖尿病のリスクを減らすためのプログラムです。「何も症状が無いし、自分は大丈夫」と思っているあなたが一番注意。年齢を重ねるほど、血糖値を下げるのは難しくなり、高値のまま放置すると糖尿病を発症し、悪化すると網膜症や腎症などさまざまな合併症も引き起こします。今こそ健康習慣を見直すチャンス！薬に頼る前に、楽しく学びながら、生活習慣改善を始めましょう！

全9回のサポートプログラムについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶対象：下記のすべてに該当する方

○おおむね30～64歳以下の方

○最近1年以内の血糖値が高値の方（HbA1c 5.6%以上6.5%未満または空腹時血糖 100mg / dl 以上 126mg / dl 未満）

○糖尿病の治療中ではない方

○運動が禁止されていない方

▶参加費：1,000円（別途、調理実習食材費 300円、骨密度測定（希望者）200円がかかります）

▶定員：16人（申込多数の場合抽選）

▶申込方法：お電話（☎ 0297 - 25 - 2100）または、いばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。

▶申込期限：5月22日（金）

