

# 65歳以上の高齢者肺炎球菌予防接種 助成は事前に申請が必要です

肺炎は高齢になると死亡率が急激に増加します。肺炎の発症と重症化を防ぐため、予防接種を受けましょう。

●対象者 今までに23価の高齢者肺炎球菌の予防接種（自費接種を含む）を受けたことがない市民で、次のいずれかに当てはまる人

①65歳以上（昭和29年4月1日以前生まれ）の人

②接種日時点で60歳以上65歳未満の人で予防接種診断基準を満たすと医師が判断する人（心臓・腎臓・呼吸器・免疫のいずれかの機能に、日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある場合）

※次年度からは制度が変わり、①の対象者が「接種日時点で65歳の一人」のみになります。接種を希望する人は、今年度中に接種してください。

●接種時に必要なもの ◇高齢者肺炎球菌予防接種決定通知書、予防接種済証の用紙（申請時に配布）◇年齢が分かるもの（健康保険証、運転免許証など）

◇健康手帳（持っている人のみ）  
●申請時に必要なもの ◇申請者または代理者の住所・氏名、生年月日が確認できるもの（健康保険証や運転免許証、マイナンバーカード（個人番号カード）、パスポート、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証など）◇接種を受ける人の身体障害者手帳などの写し、または医師の所見およびサインが確認できる書類（対象者②の人のみ）

◇委任状（代理者による申請時のみ）  
※委任状記載項目 ◇委任状の作成年月日◇委任者（予防接種を受ける人）の氏名（署名）・押印（認可）◇代理者の住所・氏名◇委任する内容（高齢者肺炎球菌予防接種実施申請）

※接種後の申請はできません。必ず事前に申請してください。  
●申請窓口 ◇すこやか長寿課（すこやか交流プラザ）◇福祉サービス案内コーナー（市役所）◇各地域行政センター（各コミュニティセンター）

◇決定通知書は、申請日から1週間後に発行します。（すこやか長寿課と福祉サービス案内コーナーは申請当日発行）  
◇申請時に、窓口または郵送での受取方法を選択できます。郵送希望の場合は返信用封筒（82円切手貼付、宛先を記入）を持ってきてください。

●自己負担額 3000円  
ただし、市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料（市民税未申告の人は、先に市税課で申告をしてください。また、平成30年1月2日以降に転入した市民税非課税世帯の人は事前に問い合わせてください）

●注意事項 次に当てはまる人は、かかりつけ医に相談してください。  
◇治療中の病気がある◇肺炎球菌予防接種の成分によってアレルギーを起こす恐れがある◇身体障害者手帳を持っている  
※接種後、免疫ができるまでに約1カ月かかります。

●問い合わせ先  
すこやか長寿課健康長寿担当  
☎（501）2222

## プラス10分で健康にはじめませんかウォーキング

歩くことは体に良いことと思っても、どれぐらい歩けばよいか知らない人も多いのではないのでしょうか。生活習慣病を防ぐために1日に必要な歩数は、男性は9000歩、女性は8000歩といわれています。

日常の平均的な歩数から考えると足りない歩数はあと1000歩。10分程度のウォーキングが必要です。

市では、御笠川沿いを歩くウォーキングコースを整備しています。マップは、すこやか交流プラザ、東コミュニティセンター、北コミュニティセンターで配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

また、ウォーキングコースを紹介した動画をホームページで公開しています。

外に出るのが心地よいこの時期に、ウォーキングに挑戦してみませんか。

●問い合わせ先  
すこやか長寿課健康長寿担当  
☎（501）2222

