

## 風しん予防接種の費用を助成

最近全国的に風しんが流行しています。特に妊娠初期の妊婦が感染することによる先天性風しん症候群の発生防止を目的として、対象者が風しんの予防接種を受ける場合に、接種費用を助成します。

### 対象者

- ①妊娠を予定または希望している女性
- ②妊婦の夫及び妊婦と同居する家族(妊婦本人が風しん抗体陽性の場合には対象外) ※接種前に、助成対象について各保健センターへご確認ください。

**助成回数** 対象者1人につき1回

**助成額** 接種費用の2分の1(上限5,000円)

※ただし、生活保護受給者は接種費用の全額(生活保護受給証明書が必要です)

**申請期間** 来年3月31日まで

**助成対象期間** 6月1日～来年3月31日

**申請方法** 健康づくり課または各保健センター

の窓口で申請を受け付けています。郵送で申請する場合は、事前に健康づくり課(☎229-3310)へ電話で確認の上、申請してください。

### 必要書類

- ①風しん予防接種費用助成申請書(各保健センター窓口にあります。また津市ホームページからダウンロードできます)
- ②接種の際の領収書原本(被接種者名、予防接種名、接種日、支払った金額、医療機関名がわかるもの) ※領収書の返却を希望する人は、必ず窓口で申請してください。
- ③助成金の振込先口座を確認できる書類
- ④対象者が妊婦の夫または妊婦と同居する家族の場合は、妊婦の母子健康手帳及び母子保健のしおりを持参してください。

★窓口で申請する際は、印鑑(スタンプ印は不可)も持参してください。

## 子宮頸がん予防ワクチンの接種を受ける皆さんへ

子宮頸がん予防ワクチン【ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防ワクチン】は、厚生労働省からの通知で現在接種を強くお勧めしていません。

ワクチンの副反応については、現在、厚生労働省が副反応の発生頻度などを調査中です。

ただし、希望者は引き続き接種することができます。接種する場合は、医師に十分相談の上、体調の良い日に接種を受けてください。

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310

## 津市第2次健康づくり計画

## 飲酒をコントロールしよう

これからが夏本番！ 家族や友人と食事を楽しむ機会が増えたり、お風呂上がりの一杯を楽しんだりする人もいるでしょう。そんなときは、適度な飲酒量を守って楽しみたいですね。

多量飲酒(※)は、高血圧や肝機能障害など体に悪影響を及ぼします。働き盛り世代の男性では、ストレス解消法が「アルコール」という人も多く、多量に飲酒する傾向があります。アル

コールを飲んで、ほろ酔いの頃は、楽しい気分になりますが、酔いが進むと思考の幅が狭くなり、判断力が低下し、酔いから覚めた後は、気持ちが落ち込みやすくなる場合があります。

趣味や運動、人と話すなど自分に合った健康的なストレス解消法を選んで、適度な飲酒を心掛けることが大切です。

※多量飲酒とは、日本酒に換算して1日3合以上飲むことをいいます。

### 一日の適度な飲酒量(純アルコール20g程度)とは



※未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

### 注意しましょう!

女性や高齢者、アルコールに弱い人(すぐに赤くなる人)は、アルコールの影響を受けやすいので、目安量よりも少量が適量です。