

## 国東市乳幼児任意ワクチンの費用助成のお知らせ

## 保健のページ



国東市では、定期予防接種の対象となっていない任意ワクチン接種費用の一部を助成しています。「任意」であっても、重要性が低いわけではなく、重大な病気を防ぐことができます。ワクチンで防げる病気から子どもを守るために、なるべく接種を受けましょう。

ワクチン名	対象者	助成上限額	助成回数
おたふくかぜ	1歳以上の未就学児	5,000円	2回
ロタウイルス	1価 生後6~24週未満	12,000円	2回
	5価 生後6~32週未満	8,000円	3回



### どんな病気？

- おたふくかぜ** ムンプスウイルスによる感染症で、耳下腺が腫れ、重症化すると無菌性髄膜炎、精巣炎、膵炎、難聴、脳炎等の合併症を起こします。
- ロタウイルス** 乳幼児の胃腸炎の原因となり、ほぼすべての乳幼児が感染します。感染力が非常に強く、脱水症やけいれん、脳炎などの合併症を起こします。

### 助成金の支払い

**市内の医療機関の場合**  
助成額を差し引いた額を病院の窓口で支払います。  
※実施医療機関は、市のホームページをご覧ください。

**市外の医療機関の場合**  
病院の窓口で全額支払ったあとに、下記の窓口にて助成を受けるための手続きをします。  
(接種日から1年以内に手続きが必要です)

- 必要書類**
- ※予防接種の領収書(ワクチンの種類と支払額分かる領収書)
  - ※通帳・印鑑

#### 問い合わせ・助成の手続き窓口

- 国見地域市民健康課 ☎0978-82-1112
- 国東保健センター ☎0978-73-2450
- 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184
- 安岐地域市民健康課 ☎0978-67-1114

## 4月 国東市民病院に新たに2つの外来がオープンします

**神経内科外来** 第2・第4土曜日 午前9時~午後1時  
【完全予約制です:診療日の3日前まで予約下さい】  
※物忘れ、耳鳴り、ふらつき、手足のしびれの症状がある方は、相談ください。

**頭痛外来** 毎週木曜日 午前9時~午後1時  
【受付は当日11時まで】  
※脳神経外科の頭痛専門医が相談に応じます。

### 面会制限に対するご協力への御礼

インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行に伴い、昨年11月から今年3月末までの間、面会制限をさせていただきました。みなさまのご理解とご協力により、大規模な院内感染を発生せずに済みました。心より感謝申し上げます。

問合先 国東市民病院 ☎0978-67-1211

### テレビの視聴に関するお知らせ

平成29年5月18日(予定)より、携帯電話の新しい電波利用を開始いたします。開始に伴い、テレビ映像に影響の出る恐れのあるご家庭には、4月以降に以下のようなチラシが配布されます。

#### チラシ見本



影響が出た場合は一般社団法人700MHz(メガヘルツ)利用推進協会が回復作業を行いますので、以下のコールセンターまで連絡をお願いいたします。

※回復作業は協会負担にて実施する為、費用は一切発生いたしません。

#### お問い合わせ先

700MHzテレビ受信障害対策コールセンター  
電話番号 0120-700-012または050-3786-0700  
受付時間 午前9時~午後10時(年中無休)

## 市民健康課

## 健診は受けたあとが肝心! 「特定保健指導」をご存知ですか?

特定健診の結果、複数の項目で軽度の異常がみられた方には、特定保健指導をご案内しています。健診結果はその時の体の状態を数値で示したものです。これからの健康づくりに活用してください!一年に一回は健診を受けましょう!!



### 特定保健指導をご利用いただいた市民の方の声

やせればいいということはわかってはいたけど、1人ではなかなか続けられず、アドバイスがもらえてよかったです。半年で-3.8kg達成し体が軽くなりました!(50代 女性)

特定保健指導を受け、日常生活を振り返ることができました。指導してもらったことを思い出しながら生活していると、今まで増加傾向だった体重が少しずつ減ってきました。(70代 男性)

特定保健指導を機に自分の体と向き合うことにしました。年齢や体質のせいとあまり気に留めていませんでしたが、無理のない範囲で生活習慣を改めたら、半年後には4.3kgやせて血圧も正常値まで下がりました。(60代 男性)



保健指導の際は、一人ひとりにあった資料を作成し保健師・管理栄養士・看護師が訪問します!!

## 《平成30年4月から市町村国民健康保険制度が変わります》

平成30年度から、都道府県が財政運営の責任主体となり、国保運営の中心的役割を担うようになります。市町村はこれまでどおり地域におけるきめ細かい事業を引き続きおこないます。今後、詳しい内容等お知らせしていきます。

詳しい内容はこちら(大分県ホームページ) ↓

<http://www.pref.oita.jp/soshiki/12340/kokuhoseidokaikaku.html>

## 国保発 さいしょに野菜!きちんと野菜!! 健康応援レシピ

野菜たっぷり&塩分控えめレシピであなたの健康を応援します。



小ねぎがたっぷり食べられます!

### 小ねぎのかぼすみそあえ

#### ◆材料(2人分)

- 小ねぎ……………70g
- 砂糖……………小さじ1
- 油あげ……………10g
- かぼす果汁……………小さじ1
- みそ……………小さじ1
- 白すりごま……………小さじ1

#### ◆作り方

- ① 小ねぎは熱湯でさっとゆで(約40秒)、すぐに冷水に取り、水けを絞って4~5cm長さに切る。
- ② 油揚げは短冊切りにしてさっとゆでて油抜きをする。
- ③ みそに砂糖を加え、よく練り合わせたら、かぼす果汁を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ ③に水けをよく絞った①と②を加えてあえ、仕上げにごまを加えて軽く混ぜ合わせる。

(1人分: エネルギー 48kcal / 塩分 0.4g)



### さ吉くんの野菜マメ知識「ネギ」

古くから、薬用野菜として利用されてきたネギ。白い部分にはビタミンCが、青い部分にはカロテンやカルシウムなどが豊富ですが、もっとも特徴的なのはその香りです。これは硫化アリルという辛味成分で胃液の分泌を促して消化を助け、胃腸を丈夫にする働きがあります。

問合先 市民健康課国保年金係 ☎0978-72-5166