

高齢者のインフルエンザ予防接種・ 新型コロナワクチン接種

インフルエンザおよび新型コロナウイルスの予防接種費用の一部を助成します。接種開始時期は医療機関ごとに異なる場合がありますので、希望する医療機関にご確認ください。

助成期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

ところ 県内の協力医療機関

対象 ① 満65歳以上の人
② 60歳～64歳の人で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害またはHIVにより免疫の機能に障害があり、日常生活に著しい制限などがある人

※令和6年1月31日現在で65歳以上の人には9月下旬に予約票兼接種券を送付します。
※昭和35年1月生まれの人で、通知を希望する人および②に該当する人はご連絡ください。

助成回数 それぞれ1回
自己負担額 インフルエンザ：2200円
新型コロナ：3500円

その他 協力医療機関以外(県外など)で接種を希望する人は、接種を受ける前に市に申請が必要です。健康長寿課に「予防接種実施依頼」を出してください。ホームページからも申請できます。

問合せ 健康長寿課
☎73-8023



▲ ホームページ

運転免許自主返納 臨時出張所の開設

運転免許証の返納は、警察署か運転免許センターで行かれますが、今回、あわら警察署が運転免許自主返納臨時出張所を市役所内に開設します。

当日は、自主返納された人に限り、生活環境課で乗合タクシーの登録証を即日発行しますので、お帰りの際にご利用できます。また、昨年度から開始された高齢者外出支援助成制度の申請も同時に受け付けます。

とき 9月26日(木) 10時～12時

ところ あわら市役所1階正面ロビー「ああ、あわら」
警沢・スペース

対象 満65歳以上の市内在住の人
※本人の申請に限ります

必要書類 運転免許証

問合せ ※有効期限内のもの
あわら警察署交通課
☎73-0110
生活環境課
☎73-8017

血糖コントロールで糖尿病の重症化を 予防しよう!

血糖値の高い状態が慢性的に続くと、糖尿病を発症します。放置すると、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症を発症します。

③大合併症
高血糖の状態が続き、細い血管が傷つけられる病気が
①糖尿病網膜症(失明の危険)
②糖尿病性腎症(腎不全の危険)
③糖尿病神経障害
(足のしびれや壊疽の危険)

年に1回の健康診断を受け、血糖値などの健康状態を確認することが大切です。

市では、40歳～74歳の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者を対象に特定健診などを実施しています。

受診を希望する人は、市のホームページに記載されている日程から集団健診を選ぶか、個別健診での受診をお願いします。

〈集団健診〉
申込み 二次元コードまたは、市民課までお電話ください。

〈個別健診〉
申込み 県内指定医療機関にお申し込みください。

受診期限 令和7年2月28日(金)

問合せ 市民課 保険年金G
☎73-8015



▲申込みはこちら

健診は「受けたあと」が 大切です



健康診断は「受けて終わり」ではありません。「健康診断の結果が昨年と比べて悪化した」「異常値に近い検査項目があった」など、気になる兆候がないか確認しましょう。

特定保健指導とは
特定保健指導とは、特定健診の結果、「肥満」と判定され、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」「喫煙」のいずれか1つ以上に該当し、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のことです。

保健師や管理栄養士が面談や電話で、健康診断結果の説明や生活習慣を改善するためのサポートを行います。対象者には、健診結果と一緒にお知らせしています。

特定保健指導指定医療機関
対象者は、市内の指定医療機関で医師による特定保健指導を受けることができます。

〈積極的支援〉 加納病院
〈動機付け支援〉 奥村医院

問合せ 市民課 保険年金G
☎73-8015

皆と一緒に介護予防♪ フレイルサポーターを大募集!



▲ フレイルチェックの様子



▲ 養成講座の様子

加齢のため心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。いつまでも元気で健康的な生活を送るためには、フレイル予防がキーワードです。

市では、市民の介護予防や健康づくりのお手伝いをしてくださるフレイルサポーターを募集します。

フレイルサポーターになるには、市が開催している養成講座を受講する必要があります。

フレイルサポーターの主な活動
・フレイルチェックの運営
・準備や測定、フレイルについての説明などを行います。
・フレイル予防の普及啓発
・出前講座など、さまざまな場所に出向いて市民にフレイル予防を呼びかけます。

フレイルサポーター養成講座

とき 11月7日(木) 9時～16時

ところ あわら市役所 正庁

対象 年齢不問、高齢者大歓迎
※活動は主に平日の日中となります。

定員 15人程度

申込み 【期限】10月30日(水)

問合せ 健康長寿課
☎73-8022

住宅用太陽光発電・蓄電池の 補助金申請期間を延長します

再生可能エネルギーの地産地消を加速させるため、太陽光発電設備や蓄電池設備の導入に係る経費の一部を補助します。

対象 市内に居住する住宅を持つ人

要件
・Jクレジット制度への登録を行わないこと
・FITまたはFIP制度の認定を取得しないこと
・30%以上を自家消費すること

補助対象経費(上限5kW)
・太陽光発電
①蓄電池とセットの場合 7万円/kW(上限35万円)
②太陽光発電のみの場合 5万円/kW(上限25万円)

・蓄電池(蓄電池のみは対象外)
蓄電池の価格(工事費込、税抜)から1/3を乗じた額(千円未満切り捨て、上限25・5万円)

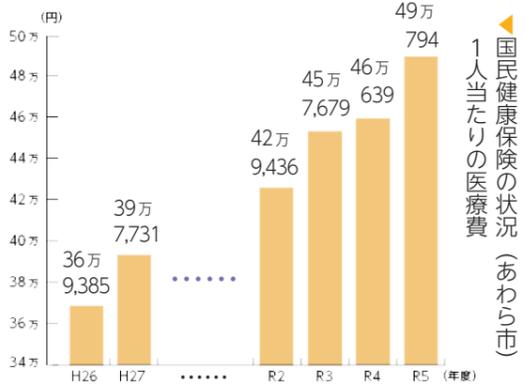
補助件数 5件程度(先着順)

申込み 【期限】10月31日(木)

※予算額に達し次第、受付終了

問合せ 生活環境課
☎73-8018

加入者一人当たりの医療費が増えています



■ 休日や夜間の受診を見直しましょう
急病など緊急性が高い症状以外での休日や夜間の受診は、ご自身の費用負担も増加し、急病人の治療に支障を来します。日ごろから自分や家族の健康状態を把握し、体調が悪くなったら早めに受診しましょう。

■ 交通事故などで国民健康保険を使用するときは必ず届出を!
交通事故など、第三者の行為で負傷し、保険証を使って診療を受ける場合、医療機関に申し出をするともに、市への届出が必要です。
また、医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)などから第三者行為による負傷が疑われる場合、負傷の原因を確認することがあります。

高齢化や医療の高度化により、国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、平成26年度には約37万円でしたが、令和5年度には約49万円と大きく増加しています。一人一人が医療機関の適正受診を心掛けることで、医療費の抑制につながります。

- 特定健診を受けましょう**
医療費の多くは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療で占められています。生活習慣病は自覚症状がなく重症化しやすいため、特定健診やがん検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。また、日ごろの生活習慣の見直しやバランスの取れた食生活、適度な運動を心掛けましょう。
- 重複受診はやめましょう**
同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は、同じような検査や投薬が行われて費用がかかるだけでなく、体への負担や副作用も心配されます。健康状態を把握してくれる、かかりつけ医がいると安心です。
- ジェネリック医薬品について医師に相談しましょう**
ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で安価な医薬品です。ジェネリック医薬品は、全ての薬に存在するわけではないので、一度医師に相談してみましょう。

問合せ 市民課 保険年金G ☎73-8015