

景品プレゼント! / 割引! / ポイントアップ!  
**子育て中の  
 家族を応援!**



10月からスタート!  
 岡山県「ももっこカード」

県内の協賛店でカードを見せると、  
 いろいろなサービスが受けられます。  
 少子化時代の、子育てしやすい環境を提供するカード。  
 まずは申し込んでください。

**対象** 岡山県に在住する妊娠中の人、小学6年生までの子どもを持つ家庭  
**受けられるサービスの例** 料金の割引、ポイントアップ、景品プレゼントなど  
**市内協賛店** 各種販売店（子ども服、写真、インテリア、携帯電話、洋品、カメラ、靴、洋服、飲食店、食器、自然食品、タイヤ、和菓子、宝飾、下着、楽器、おもちゃ、化粧品、メガネ、毛糸、お茶、アイスクリームなど）、銀行、ホテル、整体、美容院、タクシー、スーパーマーケット  
 ※カードと同じイラストのポスターが目印（カード発行時に県内の協賛店一覧をお渡しします）  
**申込・問い合わせ先** 社会福祉事務所（市役所1階9番窓口）☎32-2065、健康増進課（市役所東庁舎1階）☎32-2069、または各支所福祉健康課

**協賛店  
 募集中**

サービス内容を  
 考えて岡山県子  
 育て支援課☎  
 086-226-7347  
 へ申し込んでく  
 ださい

流行前にしっかり対策!  
**高齢者  
 インフルエンザ予防接種**

対象	① 65歳以上の人 ② 60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器などに高度の機能障害がある人（対象になるか否かは医師に相談してください）
接種期間	11月1日（水）～12月31日（日）
接種回数	1回
接種場所	市の指定医療機関（必ず予約してください） ※指定医療機関の一覧表は町内で閲覧します
接種料金	2,000円 ただし、次の人は接種料金が助成・免除されますので、あらかじめ健康増進課、または各支所で券の交付を受けてください。申請には印鑑（代理人の場合は本人と代理人の印鑑）が必要です。 ☆市県民税非課税世帯の人：1,000円（助成券が必要） ☆生活保護受給世帯の人：無料（無料券が必要）
医療機関に持っていくもの	① 60～69歳の人：健康保険被保険者証 70歳以上の人：老人保健法による医療受給者証、または高齢受給者証 ② 健康手帳（持っている人）



市では、希望する高齢者を対象に「インフルエンザ予防接種」を行います。接種後、2週間ごろから約5か月間効果があります。インフルエンザが流行する前に受けておきましょう。

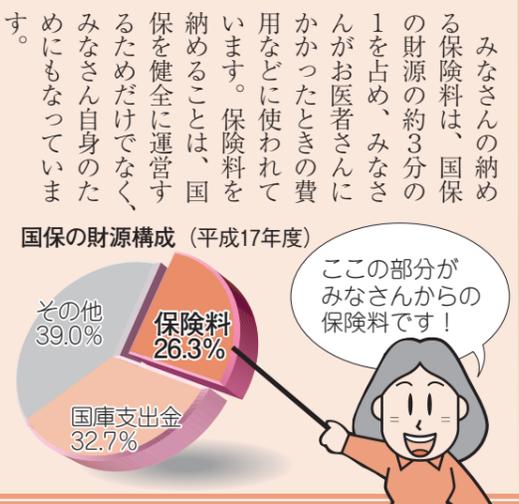
**接種前の注意!**

- ◇ 予診票は、責任を持って正しく記入してください
- ◇ 慢性の病気で治療中の人、薬を飲んでいる人などは医師とよく相談してください

**接種後の注意!**

- ◇ 次の人は予防接種を受けることができません
    - 37・5度以上の熱がある人
    - 重い急性疾患にかかっている人
  - インフルエンザの予防接種後2日以内に発熱、全身性発疹などのアレルギーを疑う症状のあった人
  - その他、医師が不適当と判断した人
- ◇ 接種後まれに副反応が起こることがあります  
 ◇ 接種当日は、激しい運動、大量の飲酒を避けてください（当日の入浴は可能です）  
 ◇ 接種した部位が痛みや熱を持ってひどくはれたり、じんましんやおう吐、低血圧、高熱などの症状が出た場合は、医師の診療を受けてください
- 問い合わせ先** 健康増進課☎32-2069、または各支所

**国民健康保険  
 ご存知ですか?  
 保険料と医療費の関係**



**【医療費節約のポイント】**  
 ① ひとつの病気やけがでのお医者さんのかけもち、重複受診は避けましょう

同じ検査・処置・注射・薬などを最初からやり直したり、もらえる薬が同じだったり、ということが医療費の無駄遣いにつながります。また、複数の薬を同時に使うと、思わぬ副作用が出る場合もあります。

② できるだけ診療時間内に受診しましょう  
 急病などやむを得ない場合はともかく、時間外の診療は加算料金が発生します。できるだけ時間内に受診しましょう。

③ かかりつけ医を持ちましょう  
 病歴や体質などを把握してくれているので、効果的な治療を受けられます。

④ お医者さんを信頼し、指示を守りましょう  
 薬の服用の仕方など、指示を守ることが病気の早期完治につながります。

⑤ 薬を正しく使いましょう  
 お医者さんの指示以上にたくさん薬をほしがったり、自分の判断で薬を使用したりするのは、身体に思わぬ悪影響を与える場合があります。また、余分な薬は医療費の無駄遣いになります。

⑥ 健康診断を受けましょう  
 定期的に健康診断を受けて病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

**問い合わせ先** 保険年金課☎32-2071

