

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。

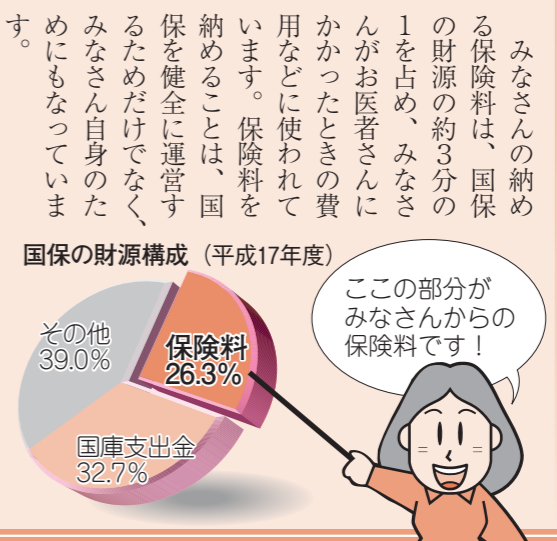
接種前の注意!

- ◇ 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

医療費は年々増加傾向にあります。このまま医療費が増え続けたらどうなるのでしょうか。国保の財源が足りなくなり、みなさんの保険料の負担額が大きくなってしまいます。そうならないためにも、日ごろから健康づくりに努めましょう。

また、みなさんのちよつとした心がけで医療費を節約することができます。医療費は大切に使いましょう。

- 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