

【後期高齢者医療制度からのお知らせ】

高齢者の肺炎球菌ワクチン 接種費用を3,000円助成します。



接種費用	-	助成額	=	自己負担額
医療機関が設定する額		3,000円		医療機関でお支払いください

肺炎球菌ワクチンは、肺炎の中で最も多い原因である「肺炎球菌」を防ぐワクチンです。免疫効果は、接種後5年間有効といわれています。

市内指定医療機関（接種場所）

地区	医療機関名
マキノ	マキノ病院 マキノ駅前診療所
今津	今津病院 あいりんクリニック けいこピュアクリニック 藤井医院 前川クリニック 安井医院
朽木	朽木診療所
安曇川	東医院 浮田医院 澤村医院 多胡クリニック 土田医院 氷室内科医院
高島	高島市民病院 小篠医院 やまにしクリニック
新旭	片岡クリニック 小林クリニック 澤村クリニック 本多医院 まつもと整形外科 まつだ内科・歯科クリニック 藁園本多医院

【助成内容】

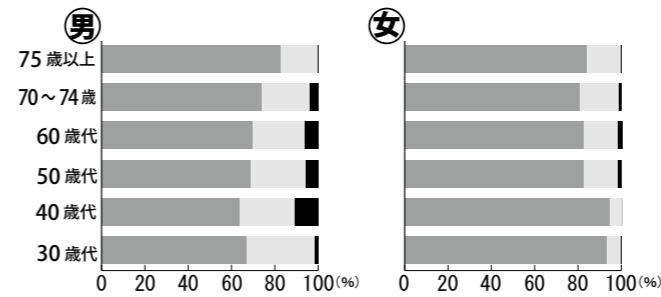
- ▼実施期間 通年
- ▼対象者 接種日において滋賀県後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方で、医師が接種を認める方
- ▼接種方法 指定医療機関に直接予約し、備え付けの問診票に必要事項を記入してください。
- ▼助成金額 3,000円
- ▼自己負担額 接種費用は医療機関により異なります。接種費用から助成金額（3,000円）を差し引いた額を医療機関の窓口でお支払いください。
- ▼持ち物 滋賀県後期高齢者医療被保険者証

【注意事項】

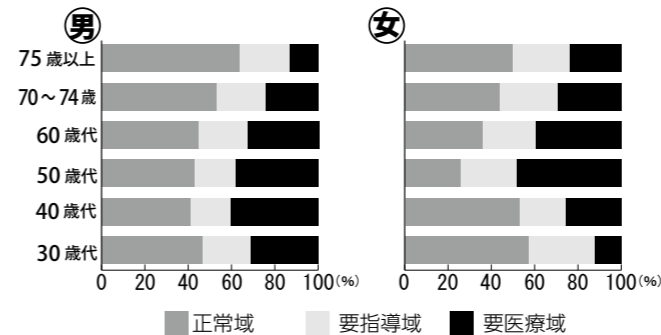
- ※この予防接種は、あくまでも接種を希望する方に行う『任意接種』です。接種を希望する方は、かかりつけの医師とよく相談し、予防効果や副反応などについて、十分理解した上での接種をお願いします。
- ※肺炎球菌ワクチンは、接種後5年間有効とされており毎年受けるものではありません。
- ※接種前に、接種医療機関でワクチンについての説明を必ずお受けください。
- ※他の予防接種（インフルエンザワクチンなど）を受ける前、または受けた後に接種を希望される場合は、かかりつけの医師とご相談ください。
- ※助成金総額が予算額を超過する場合には、年度の途中で終了する場合があります。

滋賀県後期高齢者医療広域連合 ☎077(522)3013 または 高島市役所保険年金課 ☎(25)8137

中性脂肪の状況（年代別）

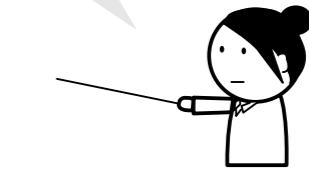


LDL（悪玉）コレステロールの状況（年代別）



	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール
基準値			
正常域	149以下	40以上	119以下
要指導域	150～299	39～35	120～139
要医療域	300以上	34以下	140以上

30歳代、40歳代と若い世代の男性で中性脂肪とLDLコレステロールが高い値です。また、女性は50歳代からLDLコレステロールが高い状況です。



血液中には4種類の脂質があり、その中で、健康上注意が必要なのがコレステロールと中性脂肪です。特に、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールが多すぎると、血管の内側にくっつき、血管が固く狭くなります。また、中性脂肪が多すぎると、善玉と呼ばれるHDLコレステロールを減少させ、悪玉コレステロールを増やす原因となり、間接的に動脈硬化を進行させてしまいます。

男性40歳代、女性50歳代が「悪玉」高値!!

脂質

健診であなたの危険因子を発見!

生活習慣を見直すにはまず自分の身体の状態を知ることが第一歩です。今年度から腎機能検査や、痛風の検査も追加しています。来年度も5月から健診を実施します。対象者には受診券が届きますので、受診券が届いた方は必ず健康診査を受けるようにしてください。

自覚症状のないまま静かに進行

健診の結果で、これらの数値が高くてもそれだけでは自覚症状はなく、日常生活に不便を感じることはありません。しかし、着実に動脈硬化は進み、将来脳卒中や、心筋梗塞などになる危険は高くなっています。

健康推進課 ☎(25)8078

- ## 生活習慣改善のポイント
- 食事編**
 - ・バランスのとれた食事を心がける
 - 運動編**
 - ・車より自転車を使う、歩く
 - ・「ながら」運動を取り入れる
 - ・テレビを見ながら腹筋運動等
 - 心持ち編**
 - ・毎日体重を測る
 - ・迷ったときは、健康的な方を選ぶ
 - （例：エスカレーターより階段を利用する等）

