

健康

高齢者予防接種の自己負担金を免除できる証明書類が7月から追加されます

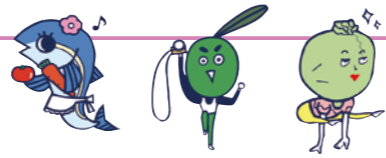
▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

市民税非課税世帯や生活保護世帯の人が、高齢者予防接種（肺炎球菌・インフルエンザ）を受ける場合、次のいずれかの書類を医療機関に提出することで接種料金が無料になります。



- 自己負担が免除される証明書類**
- ① 自己負担金免除対象世帯証明書  
健康課または各支所に申請してください。
  - ② 介護保険料額決定通知書の写し  
65歳以上の人に7月以降に送付されます。
  - ③ 介護保険料変更通知書の写し  
転入された人、介護保険料額が変更になった人などに送付されます。
  - ④ 介護保険負担限度額認定証の写し  
申請のあった人に7月末から順次送付されます。
  - ⑤ 生活保護受給証明書  
※これまでは①のみでしたが、7月から②～⑤も証明書類として利用できます。
  - ※②～③については令和4年度のもので、所得段階が第1～3段階までの人が対象です。
  - ※②～④については、必ずA4サイズの紙にコピーして医療機関へ提出してください。

マイチャレかがわ! に参加しよう!



運動などの毎日の目標の達成、健康診断などの受診、社会参加などで健康ポイントを獲得！  
一定の健康ポイントを獲得してマイチャレカードを受け取ると、県内協力店のサービスに加え、豪華賞品が当たる「ごほうび抽選」に応募できます。スマホアプリまたは記録シートで参加してみませんか？記録シートは、健康課または各支所にあります。

今年度も、ごほうび抽選応募でもれなく『三豊市商品券1,000円分』が当たる!!

- 対象者** 市内に居住し、マイチャレかがわ! で一定の健康ポイント（3,000ポイント以上）を獲得し、ごほうび抽選に応募した人
- 特典** 三豊市商品券1,000円分
- 注意事項**
- ・ごほうび抽選に応募する場合は、住所・氏名を正しく記載してください。
  - ・発送は、ごほうび抽選応募データを基に行います。
  - ・「ごほうび抽選に応募していない人」および「ごほうび抽選で当選した人」は対象外とします。表紙に商品券1,000円分と書いていない記録シートも有効です。

詳しくはホームページをチェック!

マイチャレかがわ 検索

アプリダウンロードはこちら!



▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

いきいき長生き! 健康づくりのポイント  
梅雨から夏にかけて食中毒に注意しよう!

No.2 ▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021

梅雨から夏にかけて、だんだんと湿度と気温が上昇してきます。食中毒の主な原因である細菌は、梅雨から夏にかけて活発になります。  
食中毒は腹痛や嘔吐、下痢などの症状があり、特に高齢者は抵抗力が弱くなっていると、繰り返される下痢や嘔吐により脱水で重症になることもあります。



この時期に知っておきたい食中毒予防の3原則

<p><b>つけない</b></p> <p>細菌を食べ物に付けない</p> <p><b>対策</b> 手にはさまざまな雑菌が付いています。調理をする前はしっかり手を洗いましょう</p>	<p><b>増やさない</b></p> <p>食べ物に付いた細菌を増やさない</p> <p><b>対策</b> 細菌は高温多湿な環境で活発になるので、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、低温で保存しましょう</p>	<p><b>やっつける</b></p> <p>食べ物や調理器具に付いた細菌をやっつける</p> <p><b>対策</b> 細菌やウイルスは過熱によって死滅します。加熱処理をしましょう</p>
--	---	---

調子が悪くなり、食中毒かな?と思ったら早めにかかりつけ医を受診しましょう。  
食中毒にならないように、しっかりと予防して元気に梅雨の季節を過ごしましょう。

M's 深読みひろば

目指せ男女共同参画社会

No.87

6月23日(木)～29日(水)は  
男女共同参画週間です

キャッチフレーズ

「あなたらしい」を築く、  
「あたららしい」社会へ

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。

今年度は「男だから」「女だから」といった性別役割分担意識（アンコンシャス・バイアス）に捉われず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて、誰もが生きがいを感じられる社会を実現していくきっかけとなるキャッチフレーズとなっています。

皆さんも日常の身近な場面で、無意識に、性別を理由にして役割を固定的に分けていないかを再確認するとともに、今までやったことがない事柄にチャレンジしてみたいかがでしようか。



6月は「プライド月間」です。

6月は、LGBTQ\*+コミュニティを祝うプライドや権利啓発のイベントが開催される「プライド月間」です。

「プライド月間」とは、1969年6月にニューヨークのゲイバー「ストーンウォール・イン」で起きた警察による強制捜査と、それに抵抗した性的少数者の争いが一つのきっかけとなっています。

1970年6月にこの事件の1周年を記念して、ニューヨークやシカゴなどで大規模なパレードが開催され、その後世界のさまざまな都市に広がりました。こうしてこの事件は「セクシャルマイノリティの抵抗の象徴」となり、事件があった6月を「プライド月間」と呼ぶようになりました。

今では、当事者だけでなく個人や企業などが主体となり、さまざまな啓発活動やキャンペーンが行われています。皆さんもこの機会に多様性を尊重しあえる社会の実現について考えてみてはいかがでしょうか。

全国一斉女性の権利ホットライン

日時 6月23日(木)  
午前10時～午後4時

内容 女性に対する暴力や離婚に関する諸問題、職場における差別などに関する電話相談または面接相談(要予約)

相談番号 ☎087・802・5228

▼申し込み・問い合わせ ☎087・822・3693

県弁護士会 ☎087・822・3693

▼問い合わせ 人権課 ☎73・3008

\*LGBTQとは…レズビアン(L)、ゲイ(G)、バイセクシュアル(B)、トランスジェンダー(T)、クエスチョニング(Q)の頭文字