

平成30年度も  
新規参加料無料!

『きくよう健康倶楽部』通信  
[No. 1]

## 測ることから始める健康づくり

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

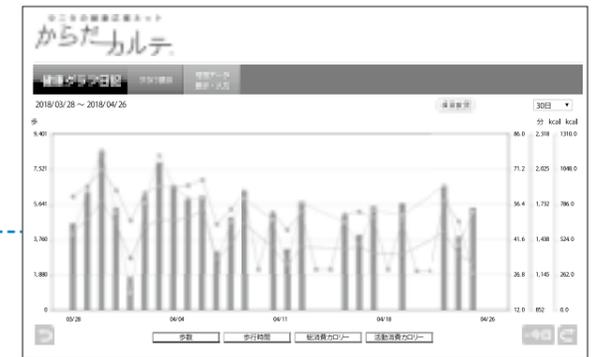
1月からスタートした『きくよう健康倶楽部』は、ウォーキングなど日頃の健康への取り組みによって健康ポイントが貯まるシステムで、会員数は徐々に増え、健康づくりに活用されています。  
このシステムをさらに多くの人に活用してもらうために、今年度も引き続き新規参加料が無料となりました。  
『活動量計って何?』と気になりながら、まだ利用していない人や、今から何か健康づくりを始めようと思っている人はぜひ活用してみてください。



**活動量計** タニタ「AM-150」  
内蔵の加速度センサーにより歩数、消費カロリーが分かります。

### かざして記録

町内4カ所に設置された読み取り機にかざすことで専用サイトに保存されます。(設置場所：健康・保険課、光の森町民センター、南部町民センター、ふれあいの森研修センター)  
※コンビニエンスストア「ローソン」の情報通信端末 Loppi でも送信できます(町外ローソン可)。



### 自動でグラフ化 スマホ・パソコンで確認

活動量計から送られたデータが自動的にグラフ化され、自分の活動量の変化や貯めたポイントが確認できます。

### 貯めた健康ポイントで商品券と交換

ウォーキングポイント、計測ポイントに加え、今年度は健診受診ポイント、タニタ監修メニュー飲食ポイントなども新たに追加しました。  
歩いて、健康に食べて、健康づくりに取り組んだ自分へのご褒美に菊陽町総合交流ターミナル「さんふれあ」の商品券と交換を!(商品券との交換は10月以降となります)

### 活動量計のデータ送信を忘れずに

活動量計には30日分のデータしか保存できません。取り組んだデータを残し、ポイントを貯めるために定期的にデータの送信を行きましょう。

### 獲得できるポイント!

- ウォーキングポイント：1日5,000歩以上で1日最大15ポイント
- 計測ポイント：町が設置したタニタの体組成計で計測したら月に1回5ポイント
- 健診受診ポイント：健診を受診したら年に1回500ポイント(申請方法はお問い合わせください)
- 健康プログラム参加ポイント：きくよう健康プログラムを受講したら受講毎に10ポイント(プログラムの詳細が決まり次第順次お知らせします)
- 飲食ポイント：タニタ監修メニューを飲食したら1日1回10ポイント
- 更新ポイント：年度末に会員更新手続きをしたら500ポイント

※申込方法など詳しくは電話または町ホームページをご覧ください。



## 風しん抗体検査が無料で受けられます

妊娠期間の前半(20週頃まで)に妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんが目や耳、心臓などに障がいをもって生まれる「先天性風しん症候群」を起す可能性があります。特に妊娠・出産を考えている女性は事前に風しんを予防することが大切です。

風しんに対する抗体をもっているかどうかを無料で調べることができる「熊本県風しん抗体検査事業」が今年度も実施されます。検査を希望する人は早めに申し込んでください。

■実施期限 平成31年3月31日(日)

■対象者 次の要件のいずれかに該当する人  
① 妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者

② 風しん抗体価の低い妊婦(HI抗体価が16倍以下の人またはEIA抗体価が8・0未満の人)の配偶者などの同居者

※ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある人、風しんの予防接種を受けたことがある人、風しんにかかったことがある人は対象外です。

■検査の流れ  
① 風しん抗体検査申込書(※)を菊池

菊池保健所 保健予防課 ☎0968(25)4138

保健所に提出(上記の対象者②に該当する人は、母子健康手帳のコピーなど抗体検査の結果がわかるものも提出してください)。  
※風しん抗体検査申込書は菊池保健所や、健康・保険課の窓口で配布しています。町ホームページからダウンロードすることもできます。

② 保健所から受診券が発行される。  
③ 検査医療機関を選び、電話で検査の予約をする。  
④ 受診券などを持参し、検査医療機関で検査(採血)を受ける。  
⑤ 後日、検査医療機関から結果通知書が届く。

■申込先 〒869-1333  
菊池市限府1272-10  
菊池保健所 保健予防課  
FAX: 0968(25)4126

## 風しんの予防接種費用を一部助成します

風しんの感染予防と先天性風しん症候群の発症予防のために、風しん抗体検査の結果、予防接種が必要と判断された人に対し、接種費用の一部を町から助成します。

### ■対象者

菊陽町に住民票があり、次のいずれかに当てはまる人(妊娠中の女性や妊娠している可能性のある女性を除く)

- 熊本県が実施する「熊本県風しん抗体検査事業」の結果、予防接種が必要と判断された人
- 妊娠を希望している人で、過去に受けた風しん抗体検査において、HI抗体価が16倍以下またはEIA法で8.0未満の女性

### ■助成対象の予防接種

4月1日~平成31年3月29日に接種した風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチン

### ■助成額 4千円

※接種費用が4千円に満たない場合は実際に負担した額

### ■申請期限 平成31年3月29日(金)

### ■必要書類など

- 風しん予防接種費用補助申請書兼請求書(健康・保険課保健予防係の窓口や町ホームページにあります)
- 予防接種を実施した医療機関が発行した領収書(氏名、

予防接種名、費用、接種日、医療機関名が記載されたもの)

- 熊本県風しん抗体検査事業の結果通知書の写し(対象者①の人のみ)
- 過去の風しん抗体検査において、HI抗体価が16倍以下またはEIA抗体価が8.0未満の結果が記載されている書類(母子健康手帳など、対象者②の人のみ)
- 通帳
- 印鑑

■申請先 健康・保険課 保健予防係

### ■注意事項

- この予防接種は任意接種で強制ではありません。副反応や健康被害救済制度を確認し、接種医と相談して受けてください。
- 女性が接種した場合は、接種後2カ月は妊娠を避けてください。

### ■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912