

TOPICS 01

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ（9月4日現在）

新型コロナウイルスワクチン接種については、生後6か月以上で接種を希望する方は、無料で受けることができます。

9月1日に、ファイザー社製のXBB対応型ワクチンが薬事承認されましたが、令和5年秋開始接種（9月20日～）に使用するワクチンに位置づけられておりませんので、これまで国が示している内容などをお知らせします。



●令和5年秋開始接種（9月20日～令和6年3月31日）

①接種対象となる方（初回接種と追加接種）

生後6か月以上のすべての方

※接種するワクチンの受入状況によって、乳幼児の方、小児の方、12歳以上の方が接種できる開始日は異なります。

②接種するワクチン（初回接種、追加接種とも同製剤）

生後6か月～4歳の方	乳幼児用オミクロン株（XBB.1.5）対応1価ワクチン
5歳～11歳の方	小児用オミクロン株（XBB.1.5）対応1価ワクチン
12歳以上の方	オミクロン株（XBB.1.5）対応1価ワクチン

●令和5年秋開始接種における市の接種体制

①65歳以上の方のスケジュール

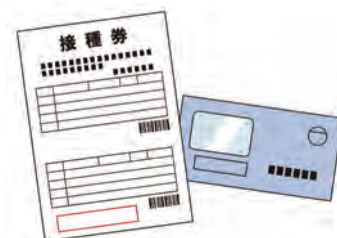
令和5年春開始接種	令和5年秋開始接種	
市内医療機関で接種を受けた方	予約は不要	日時や医療機関を指定します。
市内高齢者施設等で接種を受けた方		施設内接種の準備が整い次第、実施されます。
その他で接種を受けた方、 または未接種の方	ウェブ予約、または予約センターへの予約が必要	

- ・お手元に接種券がない方への接種券発送は、年齢が高い順からとなります。
- ・接種券発送にあわせて、日時指定のお知らせ、または予約受付開始日のお知らせを同封します。
- ・お手元に接種券がない方への接種券発送スケジュールは、示されているワクチン受入量の範囲内となりますので、80歳以上の方への接種券は順次、お送りします。79歳以下の方への発送スケジュールは決まり次第、市ホームページでお知らせします。
- ・すでにお手元に接種券をお持ちの方の予約受付開始は、市ホームページや広報ひらかわなどをご覧ください。接種予約センターへお問い合わせください。

②その他

- ・市外で接種を希望する方のうち、お手元に接種券がない方は、接種予約センター（フリーダイヤル0120-447-665）へ連絡してください。

※国が公表している秋開始接種のリーフレットは市ホームページをご確認ください。 →



【問合せ】 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎55-5829

紛失等による接種券再発行をご希望の際は、接種予約センター（フリーダイヤル0120-447-665）へ連絡してください。

国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入のみなさまへ

●医療機関は適正に受診しましょう

過度な受診や薬の服用は、医療費が高額になったり、身体への負担がかかることにも繋がります。日ごろから自分の体調に目を向けて予防をしたり、次のポイントを押さえて医療機関を受診することなどを心がけましょう。

1 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することにより初診料や検査料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置、投薬などを行うことで、体に負担がかかることがあります。

4 かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局をもつと、薬歴（薬の服用記録）管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

2 多剤服用（ポリファーマシー）に気をつけましょう

単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。処方される薬が6種類以上になると、副作用などを起こしやすくなるといわれています。

薬を飲んでいて、めまいやふらつき、食欲低下や物忘れなどの症状がある場合は、勝手に薬をやめたり減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



5 お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳を作って記録しておけば、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。また、複数のお薬手帳は**1冊にまとめて管理**しやすくしましょう。

6 上手にセルフメディケーションしましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。日ごろから自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、**OTC医薬品（薬局などで市販されている薬）**を上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたりましょう。

OTC医薬品の購入費用はセルフメディケーション税制による所得控除が可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

3 かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医をもつと、体質や持病を理解したうえで助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。

●「第三者行為」で負傷した場合はまず連絡を！

平川市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方が、交通事故や暴力など**第三者（自分以外の人）の行為**で負傷したり**病気**になったりした場合でも、**保険証を使って治療**を受けることができます。

しかし、その治療費は本来加害者が負担するべきものですので、一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求することになります。届出が必要となりますので、第三者の行為で負傷して、保険証を使って治療を受ける場合は、必ず税務課国保係まで速やかにご連絡ください。

「第三者行為」に該当する事例

- ・交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- ・不当な暴力や傷害行為によるケガ
- ・購入食品や飲食店などでの食中毒
- ・他人のペットなどによるケガ
- ・他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- ・スキーやスノーボードなどの接触事故 など



※医師の診察を受ける際は、第三者行為によるケガなどであることを伝えてください。

※加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると保険証が使えない場合があります。示談を結ぶ前にご連絡ください。

※自損事故や業務中の事故の場合もご連絡ください。

TOPICS 03

「短期型複合プログラム」に参加しませんか？

日常の困りごとを自分で
できるようになるために！

～ 日常生活の改善に！いきいきとした毎日を送るために！ ～

短期型複合プログラムとは？

全15回の短期集中で、体操やレクリエーション、専門家による栄養・お口の健康についての指導により、生活機能の維持・改善を支援します。住み慣れた場所で元気に自分らしく生きていきたい！そんな方々に参加していただきたいプログラムです。



対象者

市内にお住まいの65歳以上で、次の①②のいずれかに当てはまる方

- ①要支援1・2の要介護認定を受けている方
- ②「事業対象者」の保険証をお持ちの方

※要介護認定を受けていない方は、参加申込み後に基本チェックリストによる判定を実施し、対象となった場合に参加することができます。

定員 三笠在宅介護支援センター、在宅介護支援センターさわやか園 各教室10人程度（先着順）

参加費 無料（送迎についてはご相談ください）

申込期限 10月13日（金）

【申込み・問合せ】 高齢介護課 地域包括支援係

☎55-5374

会場・日時

①三笠在宅介護支援センター

【会場】 ひらかわドリームアリーナ 2階会議室

【時間】 10：00～12：00

②在宅介護支援センターさわやか園

【会場】 特別養護老人ホームさわやか園

【時間】 13：30～15：30



【開催日】

11月2日（休）、10日（金）、17日（金）、24日（金）

12月1日（金）、8日（金）、15日（金）、22日（金）

1月5日（金）、12日（金）、19日（金）、26日（金）

2月2日（金）、9日（金）、16日（金）

子ども医療費給付事業の対象を18歳まで拡大しました！

これまで、0歳から中学生までを対象に子ども医療費を給付していましたが、9月1日から子ども医療費の給付対象を18歳（18歳到達後の最初の3月31日）まで拡大しました。これにより、0歳から高校生相当の年齢の子どもが医療給付の対象となり、子育て世帯に対する支援の充実が図られました。

なお、現在中学3年生の方は令和6年度以降も子ども医療費の給付対象となりますが、新たな申請をする必要はありません。受給資格は自動更新され、令和6年3月に新たな医療費受給資格者証を送付します。

【問合せ】 子育て健康課 母子保健係 ☎55-5826

有料広告

地球にやさしい
情報化社会
をめざして

since 1965

TEL 017-761-5303
FAX 017-761-5313

ACS 株式会社 青森電子計算センター
〒038-0031 青森市大字三内字丸山393番地270

有料広告

ひらかわ接骨院

平川市柏木町東田 268-4 TEL0172-68-5990

柔道整復師 後藤 悦祐

月・火・水・金 8：30～12：30 14：30～18：30
木・土 8：30～12：30 日祝 休み
出張による施術もできますので、ご相談ください。