

今も未来も「いろんな笑顔であふれるまち」むつざわ

広報むつざわ

No.638

6月

June 2021



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

町民の健康をサポートするアプリ「むつざわさん歩」ができました！

地区の区長さんを紹介します！／風しん予防接種の一部費用助成期間を延長しています
献血のご協力をお願いします／児童手当現況届の提出期間です！



アプリ「マチイロ」



マチイロ
マチを好きになるアプリ

...and more

「むつざわさん歩」が出来ました!!

3つのポイント

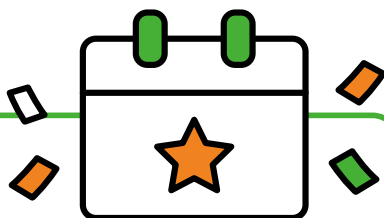


①

歩いてためる!

歩数によりポイントが
たまります。

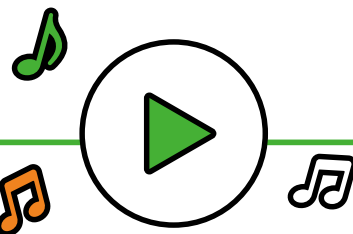
睦沢町の観光スポットを
バーチャルで巡る
「バーチャルラリー」で
楽しくウォーキング!



②

イベント参加 でためる!

睦沢町主催の健康に関する
イベント参加で
ポイントがたまります。



③

動画を見ながら 運動してためる!

ラジオ体操やオンライン
レッスンを視聴しながら
運動することで
ポイントがたまります。



スマートフォンの他にこれまでのポイントカードでも参加できます。

- ・630(むつざわ)ラジオ体操クラブに参加希望の方には、ポイントカードを役場健康保険課窓口でお渡しします。
- ・みんなで健幸ウォーク、健幸貯きん(筋)クラブについては、教室参加の際に、ポイントカードをお渡しします。

町民の健康をサポートするアプリ

みんなで楽しく健康になろう！

まずは、アプリをスマホへダウンロード

登録無料



むつざわさん歩とは？

毎日の歩数計測や町内の健康に関するイベントなどに参加することで、あなたの健康をサポートするアプリです。

健康教室

ウォーキング

ラジオ体操

健康診断

健康イベント

温浴施設利用

など、いろいろな活動でポイントがたまります。

こちらからダウンロード



登録
無料

アプリの推奨環境 ■iPhoneの場合 iOS 13以上※動作保証環境(iOS14以上) ■Androidの場合 Android 7 以上
※画面は全てダミーです。本番仕様とは異なる場合があります。

※歩数計測機能(CMPedometer, HealthKit, GoogleFitのいずれか)が搭載されていない端末、
およびiPad, iPod touch, Apple Watchは対象外です。その他一部端末でご利用いただけない場合があります。

お世話になります

地区の区長さん

町からの連絡事項の伝達や地域の皆さんのご意見・ご要望などを取りまとめ町へ伝える行政の区長が決まりました。

(敬称略)



川島区 東 條 利 一



うぐいす里区 倉 田 公 平

●主な仕事

- ・地域住民の要望の取りまとめ
- ・行政情報の伝達(区長回覧)
- ・防犯灯の管理・新設に関する申請
- ・社会福祉協議会活動
- ・選挙に関する文書およびその他の行政機関からの文書の配布

前区長さん

ありがとうございました

地区の発展のために、ご尽力いただきありがとうございました。

川島区 (敬称略)
塚本 克彦
うぐいす里区 森 晶紀

「睦沢町健康講演会」の

見逃し配信をしています

演題「健康寿命を延ばす歩き方の黄金律と筋肉貯金」

講師・



東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム副部長
運動科学研究室長
青柳 幸利 先生

2月23日(祝・火)に開催した「睦沢町健康講演会」を町ホームページで見逃し配信をしています。見逃し配信の視聴期間は9月30日(木)までです。期間内はいつでもご覧いただけます。
※青柳先生監修の活動量計を取り入れた「健幸貯きん(筋)クラブ」を実施しています。

「健幸貯きん(筋)クラブ」の
体験会を開催します

とき 6月25日(金)・29日(火)

10時40分～12時

ところ 町農村環境改善センター

内容 筋力トレーニング、有酸素運動(ウォーキング、ポールウォークなど)

持ち物 タオル、水または麦茶など

対象者 20歳以上で町内在住者、医師の指示で運動制限のない方

※運動のできる服装でお越しください。



申し込み・問い合わせ

役場健康保険課 健康推進班
☎(44)25506

ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう

ジェネリック医薬品とは？

新薬の特許期間が過ぎたあとに新薬と同じ有効成分で製造した薬のことです。新薬に比べて開発費を抑えられるため、安価に作る事が出来ます。
有効性・安全性が確認されています。

品質・有効性・安全性は、新薬と同等であると厚生労働省が認めており、薬事法に基づいた厳正な審査を経た上で流通している安全性の高い医薬品です。

ジェネリック医薬品の処方を受け方

ジェネリック医薬品を希望する旨を、かかりつけの医師に相談しましょう。

新薬の約半分の価格

ジェネリック医薬品の価格は、新薬の2～7割程(平均すると5割程)になっています。

※自身の医療費負担を減らすだけでなく、医療費全体の削減にもつながります。高血圧や糖尿病などで継続的に服薬している方や複数の薬を服用している方は、薬代を減らす効果が特に大きくあります。

ジェネリック医薬品差額通知を送ります

ジェネリック医薬品に変えた場合、お薬代が月額200円以上安くなる方に対して、「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を郵送していますので、ぜひ参考にしてください。

☆ご注意ください☆

ジェネリック医薬品に

変更できない場合があります！

処方せんにジェネリック医薬品への「変更不可」の医師の署名があるときは変更できません。また、治療状況やほかの薬との飲み合わせなどによって変更できない場合もあります。必ずかかりつけの医師や薬剤師とご相談ください。

問い合わせ

役場健康保険課 保険班
☎(44)2576

健康こ・ら・む

今月のテーマ

肝炎ウイルス検査を受けましょう

保健師：齋藤 美江

●肝炎とは

日本人に最も多い肝臓病で、主にB型やC型などの肝炎ウイルスに感染して起こります。

●感染経路

血液や体液を介して感染します。

●B型肝炎

近年、増えているのが性交渉による感染です。

成人になってB型肝炎に感染すると、肝臓の細胞が破壊されて肝臓の働きがわるくなり、まれに症状が重くなる場合があります。

●C型肝炎

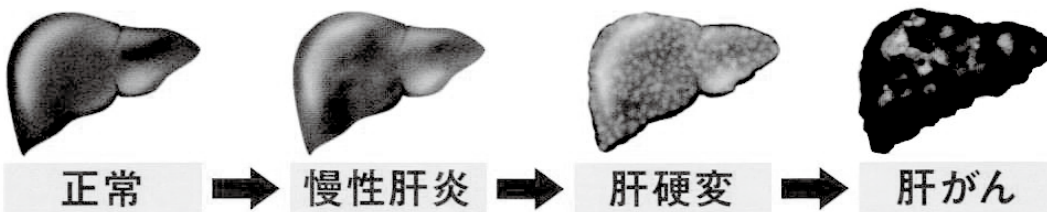
わが国では、C型肝炎ウイルスのキャリア（持続感染）は若い人に少なく、40歳以上に多く見られます。キャリアのうち20～30%は過去に輸血を受けたことがある人で、他の人はいつどこで感染したかわからない場合がほとんどですが、薬物使用による針や注射器の共有をした際に感染することもあります。

●肝がんへと進行しやすい

「C型肝炎」

日本の肝がんの原因でもっとも

多いのがC型肝炎で、C型肝炎ウイルスに感染した人の約7割が慢性肝炎を発症し、放置しておくとう肝硬変、肝がんへと進行することがあります。



場合によっては、慢性肝炎から突然肝がんを発症することもあります。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、自覚症状がないまま病気が進行してしまうことが珍しくありません。また、高齢になると病状の進行が速くなります。しかし、原因がはっきりしているのので、肝がんは予防が可能ながんの一つともいわれています。

●肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝機能の数値が基準値内でも、肝がんに進んでいることがあります。感染の有無は血液検査でしかわかりません。

一度、肝炎ウイルスへの感染の有無を調べて、感染が分かった場合は、必要な定期検査や適切な治療を実施すれば、肝硬変・肝がんの発症を予防することができま

す。
町では、40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方を対象に肝炎ウイルス検診を実施しています。

対象の方には、5月末頃に案内をお送りしています。一度も検査を受けたことがない方は、この機会に検査を受けてみてください。多くの働きをしている肝臓、早期に検査を受けて、大切にしましょう。

高齢者(65歳以上の) 新型コロナウイルス 接種について

5月25日(火)からワクチン接種予約受け付けが、5月29日(土)から接種が始まります。対象の方には、「新型コロナウイルス ワクチン接種の予約受付開始のお知らせ」と「予約可能な医療機関一覧」などを送付しています。

【電話での予約】

長生郡市予防接種

予約受付センター

(受付時間：午前8時30分～午後5時)

☎050(3815)4790

パソコン・スマートフォンからも予約が可能です。詳細は町ホームページをご覧ください。

※医療機関へのお問い合わせはご遠慮ください。

問い合わせ

役場健康保険課 健康推進班
☎(44)2506

歯科口腔健康診査(歯科健診)を受診しましょう

千葉県後期高齢者医療広域連合では、今年度76歳になる方を対象として、歯科健診を実施します。また、令和2年度に歯科健診を受診できなかった方は、特例措置として令和3年度も受診できるようになりました。

- 対象者** ・昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者
 ※長期入院患者や施設入所者などは除きます。
 ・令和2年度対象者のうち、未受診の千葉県後期高齢者医療被保険者

実施期間 6月1日(火)～12月28日(火)

費用 無料(健診後の治療に要する費用は有料となります)

歯科健診の受け方

- 令和3年度の対象者には、5月下旬に受診票を郵送します。
令和2年度未受診者は、昨年送付した受診票を使用してください。
- 希望する健診協力医療機関に予約をしてから受診してください。

受診の際に必要なもの

被保険者証、受診票

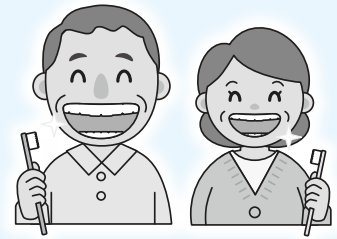
対象医療機関

千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関(千葉県後期高齢者医療広域連合のホームページに名簿掲載)
 ※近隣の対象医療機関の一覧は、受診票と一緒に送付します。一覧に入っていない医療機関をご希望の場合は、役場健康保険課 保険班へお問い合わせください。

問い合わせ

千葉県後期高齢者医療広域連合 給付管理課 給付第1班 ☎043(216)5013

≪受診票に関する問い合わせ≫役場健康保険課 保険班 ☎(44)2576



ひとり親世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯(ひとり親世帯)に対し、生活の支援を行う観点から給付金が支給されます。

☆基本給付

- 令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方(申請不要)
- 公的年金などを受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方

※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限る。

- 令和3年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同水準となっている方

※②・③に該当する方は、申請が必要です。

☆給付額

児童一人当たり一律5万円

問い合わせ

役場福祉課 子育て推進班

☎(44)2578

