

健康チャレンジポイント

健康チャレンジポイントは、市民の皆さんが健康に過ごすためのきっかけづくりを目的にしています。特定健診やがん検診の受診による健康状態の確認、健康イベントへの参加による知識の習得や意識の向上などで、健康的な習慣をつくり、お得意にポイントを貯めましょう。

貯めたポイントは、もっくんポイントや全国共通商品券と交換できます。問合せ 健康づくり課

☎58・2838

リーフレット設置場所

保健センター、市役所本庁舎、二ツ井町庁舎、各地域センター、富根出張所、市民サービスセンター（イオン能代店3階）、畠町新拠点、能代観光協会、二ツ井町観光協会 など

ポイントの貯め方のコツ

●簡単な目標から取り組もう！

毎日コツコツ健康に。習慣になるまでがんばろう！

運動：ウォーキング、ラジオ体操、

ダンス、スポーツ、筋トレ

など

食事：腹八分目、塩分控えめ、野菜を多くとる、間食をやめる など

●健診で安心！

がんや生活習慣病は誰にでも忍び寄りまします。健康に自信のあるあなたも定期的に受診を！

●ウォーキングチャレンジは

健康チャレンジポイントと併用可能！ウォーキングチャレンジでは、日々のウォーキングを記録し、設定距離達成で特産品などをプレゼントしています。併用可能なのでぜひ活用ください。



このリーフレットが目印！



高齢者用肺炎球菌予防接種費用の一部を助成

肺炎球菌感染症とは、咳やくしゃみなどを通じて感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

肺炎球菌には、90種類以上の血清型があり、定期接種で使用される「23価肺炎球菌莢膜（きょうまく）ポリサッカライドワクチン（ニューモバックスNP）」は、そのうちの23種類の血清型に効果があります。この23種類の血清型は、成人の重症の肺炎球菌感染症の約6〜7割を占めるといふ研究結果があります。

対象者

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方には、4月に予診票を送付しています。これまでに「23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン」を接種した方は助成対象外となります。接種に当たっては、あらかじめ医療機関にお電話での予約をお願いします。

また、満60歳以上満65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器の機能またはHIVによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある方も対象となりますので、接種希望の方は事前に健康づ

くり課にご連絡ください。
問合せ 健康づくり課

☎58・2838

持ち物



- 予診票
- 健康保険証
または介護保険証
- 身体障害者手帳

費用



各医療機関が設定する料金から4000円（市の助成額）を引いた額

注意



新型コロナワクチンとの接種間隔は2週間以上空ける

期間



令和5年
3月31日(金)まで