

### 子宮頸がん予防ワクチン定期接種の個別勧奨再開

**対** 小学6年生〜高校1年生(標準的には中学1年生)相当の女子  
**※**対象者にはリーフレットと予診票を送付します。  
**※**「積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方への対応」については、今後、国の方針が決まり次第お知らせします。  
**持** 東松山市の予診票、母子健康手帳、健康保険証など本人確認できるもの  
**申・問** 実施医療機関に直接予約。通知を待たずに接種することもできますので、実施医療機関又は健康推進課へお問い合わせください。  
**※**実施医療機関は市HP又は保健センター1行事日程表で確認できます。

### シニアアップ教室(4月〜6月)

**□**月曜コース  
 日 4月11日(月)から6月13日(月)まで  
**□**水曜コース  
 日 4月13日(水)から6月22日(水)まで(5月4日(祝)を除く)  
**□**金曜コース  
 日 4月15日(金)から6月24日(金)まで(4月29日(祝)を除く)  
**■**共通事項  
**時間** 午後3時〜4時

**場** 市民健康増進センター  
**対** 市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)  
**定** 各15人(申込多数の場合抽選)  
**費** 無料(入館料別)  
**申・問** 3月15日(火)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。  
 ☎ 31-2660 FAX 31-2661

### 大人のための健康歯援プログラム

**日** 4月6日(水)・26日(火)午後(時間は個別対応のため申し込み後にお知らせ)  
**場** 保健センター  
**対** 市内在住の成人  
**内** 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック、歯周病リスクチェック  
**申・問** 事前に健康推進課へ。  
 ☎ 24-3921 FAX 22-7435

### 風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんの予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性で、過去に風しん抗体検査を1度も受けていない人は、令和4年度も検査・予防接種が受けられます。  
**日** 4月1日〜令和5年3月31日  
**場** 市や職場での健診及び医療機関  
**対** 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性  
**※** クーポン券を発行しますので健康

### 111の健康相談

**日** 4月6日(水)午前9時30分〜11時20分  
**場** 保健センター  
**定** 3人(申込順)  
**内** 臨床心理士による相談  
**申・問** 事前に健康推進課へ。  
 ☎ 24-3921 FAX 22-7435

### 高齢者・福祉

### いきいきパス・ポイント奨励品交換申込期限のお知らせ

「心のこもった地域福祉プロジェクト2020」の1つとして、高齢者の健康づくりや社会参加を支援しています。  
 対象事業に参加して貯めたポイントを地域通貨ばたん圓と交換できます。  
**※**ポイント付与期間は2月末日で終了しました。また、ポイントは次年度に持ち越しできませんので、交換期間内にお申し込みください。

### お近くの病院や介護施設を知りたいときは



検索システム  
二次元コード

病院、歯科、薬局、介護サービス事業所の情報が手軽に検索できる「比企地区在宅医療・介護情報検索システム」が市HPから見ることでできます。所在地、診療科、サービス内容などを簡単に調べられ、地図も掲載されますので、ぜひご利用ください。  
**問** 高齢介護課  
 ☎ 22-7733 FAX 22-7731

## 身の回りの化学物質には要注意

### 保健センター便り

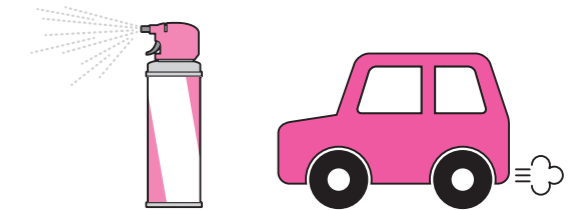
私たちが生活している環境には、さまざまな化学物質があります。化学物質を多量に浴びたり、少量でも長期間浴びたりすると、体が反応して症状が現れることがあります。これを化学物質過敏症といいます。一度過敏症になると、少しの化学物質を浴びただけでさまざまな症状が出てしまうことがあります。また、重度になると自宅にも居られないような事態になることがあります。

誰もが突然化学物質過敏症になる可能性があります。身の回りで化学物質に反応して苦しんでいる人もいますので、予防のポイントを紹介します。

### ポイント

- ・換気をする
  - ・噴霧式・スプレー式殺虫剤や消臭剤などを長時間使用しない
  - ・合成洗剤を使用せず、石けんを使用
  - ・運動して汗をかく
- などが予防につながります。

**問** 健康推進課 ☎ 24-3921 FAX 22-7435



### 症状を引き起こす主な化学物質

殺虫剤、化粧品、洗剤類、防臭剤、消臭剤、農薬類、塗料、煙、排気ガス、電磁波、大気汚染物質など

### 主な症状

目のかすみ、視力低下、めまい、耳鳴り、息苦しさ、動悸、不整脈、腹痛、下痢、吐き気、関節痛、筋肉痛、湿疹、不眠、うつ状態、集中力の低下など

## こんなときは国民健康保険・国民年金の手続が必要です

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の手続は郵送でも行っていますので、ご利用ください。

### □国民健康保険

加入の届出	必要なもの
・職場の健康保険を脱退したとき ・扶養から外れたとき	職場の健康保険を脱退した証明書
・転入したとき	転出証明書
・海外から転入したとき	パスポート(外国籍の人は在留カード)
脱退の届出	必要なもの
・職場の健康保険に加入したとき ・扶養認定をされたとき	国民健康保険と職場の両方の保険証
・転出するとき	保険証

※加入の届出の際、本人確認ができる場合は保険証を即日交付します。  
 ※修学等で転出して、引き続き東松山市の国民健康保険を利用する場合は、届出が必要です。学生証をご用意のうえ、手続をしてください。

### □国民年金

市役所又は年金事務所で届出	本人又は配偶者の勤務先で届出
・本人又は配偶者が退職したとき ・配偶者の扶養から外れたとき ・配偶者が65歳になったとき	・就職したとき ・配偶者の扶養となったとき ・配偶者の会社が変わったとき

**持** 年金手帳  
**問** 川越年金事務所  
 ☎ 049-242-2657 FAX 049-245-8919

### ■共通事項

**持** 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)  
**※** マイナンバーを確認できるものがあれば持参してください。  
**問** 保険年金課 ☎ 21-1434 FAX 23-0076