

※感染症の流行などで掲載内容に変更が生じる場合があります。変更があった場合は市ホームページやSNSなどでお知らせします。詳細は各課へお問い合わせください。

がんばれ子育て

パパママ学級・育児学級

※広報折込の「保健事業のお知らせ」もあわせてご確認ください。

▼ウエルカムベビー①(パパママ学級)

日時 令和6年1月13日(土)

午前9時45分～受付

午前10時～11時30分

場所 玉穂勤労健康管理センター

内容 歯の話、虫歯リスク検査、食事の話、妊婦疑似体験など

▼離乳食教室(育児学級)

日時 12月22日(金)

午前9時45分～受付

午前10時～

場所 玉穂勤労健康管理センター

内容 離乳食開始の時期や1回量、硬さなど基本の「き」の部分を学びます。

※「赤ちゃんとのふれあい体験」と「離乳食教室」は同時開催の予定です。基本的に託児はありませんが、教室の中で赤ちゃんを抱っこさせていただく場合が

ありますので、ご協力ください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

令和6年度の放課後児童クラブ(学童保育)の利用手続きについて

放課後児童クラブは、小学校終了後の放課後、保護者が就労などのため家にはいない児童に適切な遊びや生活の場を提供して、健全な育成を行うものです。

現在利用している人で、来年度の利用を希望する人も申し込みが必要です。

受付場所 子育て支援課

受付期間 12月12日(火)～15日(金)

※申し込みには、勤務先などに記入してもらう「就労証明書」が必要です。書類に不備がある場合は受け付けができませんので、早めの準備をお願いします。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

予防接種を受けましょう

子どもを感染症から守るために予防接種は非常に大切です。予防接種は、感染症にかかりやすい年齢を考慮して、感染症ごとに接種年齢が定められています。特に乳幼児の予防接種を延期してしまうと、免疫がつかいの遅れ、重い感染症にかかる危険性が高まります。決められた接種期間内に予防接種を受けましょう。

▼麻しん(はしか)・風しん混合Ⅱ期

対象 保育園・幼稚園などの年長児(平成29年4月2日～平成30年4月1日生

まれ)

接種期限 令和6年3月末まで

▼2種混合(ジフテリア・破傷風)

対象 小学校6年生(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)

接種期限 令和6年3月末まで

※対象者には予診票を郵送しています。紛失した人は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課までお越しください。接種期限を過ぎて接種した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

健康ライフ

高齢者肺炎球菌感染症予防接種

助成を受けることができるのは対象年度のみです。忘れずに接種しましょう。

対象 ①令和6年3月31日までに満65歳、満70歳、満75歳、満80歳、満85歳、満90歳、満95歳、満100歳になる人

②接種日に60歳から64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい

を有するものとして厚生労働省令に定められる人(障害者手帳1級相当)

※対象①の人には、予診票を郵送しています。対象②に該当し、接種を希望する人は、健康増進課へ障害者手帳または

医師の意見書を持参し、予診票をお受け取りください。

※過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けたことがある人は対象外です。

助成金額 5,000円

接種期限 令和6年3月末まで

※生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料で接種することができます。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

歯科健康診査受診券について

歯科健康診査無料の受診期間は12月未までです。対象となる人には、すでに受診券を送付しましたので、この機会にぜひ受診してください。

対象 市内在住で、令和6年3月31日までに満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる人

受診期間 12月未まで

費用 無料(歯石の除去、う歯の処置など、健診以外の処置をした場合は、自己負担となります)

受診方法 希望する歯科医療機関に電話で予約し、受診券と健康保険証を持参のうえ、受診してください。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

子宮頸がん検診無料クーポン券

子宮頸がんは20歳代から罹患率が高い病気で、早期では症状がないため、定期的

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部

な検診が必要です。

今年度のクーポン券はすでに郵送しています。まだ受診していない人は、早めに検診を受けましょう。

クーポン券有効期限

令和6年1月末まで

対象 平成14年4月2日～平成15年4月

1日生まれの女性

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

充実ふくし

**後期高齢者医療制度
医療費のお知らせを郵送します**

75歳以上の人の医療費のお知らせを令和6年1月下旬に郵送します。このお知らせには、令和4年12月から令和5年11月までの医療費が記載されています。

今回の医療費のお知らせには、令和5年12月診療分は記載されません。医療費控除の申告を行う場合は、令和5年12月診療分の領収書が必要になりますので、必ず保管しておきましょう。

↓問合せ 保険課

☎274-8545

山梨県後期高齢者医療広域連合

**山梨県心身障害者自動車燃料費
助成金の請求手続きについて**

令和5年分の助成金(令和5年1月か

ら12月分)の請求を受け付けます。該当する場合は、次のいずれかの方法で手続きをしてください。

受付方法

① 郵送

〒407-0024

〒407-0024 山梨県本町四丁目2-4

中北保健福祉事務所福祉課

受付期間

12月1日(金)～令和6年1月31日(水)

※当日消印有効

② 集団受付

左記の日程を参考に、甲府市総合市民会館または北巨摩合同庁舎に在所してください。予約は不要です。

場所	日程	受付時間
甲府市総合市民会館 多目的室 (甲府市青沼三丁目5-44)	令和6年1月11日 (木)、12日(金)、24日 (水)、25日(木)	午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 1時～3時
北巨摩合同庁舎 101会議室 (韮崎市本町四丁目2-4)	令和6年1月9日 (火)、15日(月)、30日 (火)、31日(水)	午前の部 9時～11時30分 午後の部 1時～3時

をご利用ください。駐車スペース以外への駐車はしないでください。

対象(左記のすべてを満たす人)

- ①県内在住
- ②身体障害者手帳総合等級1級・2級、療育手帳A、戦傷病者手帳特別・第1・第2項症のいずれかの手帳を所持している人
- ③「山梨県ナンバー」の車両を所持している人
- ④自動車税・軽自動車税(2輪のものは除く)の減免を受けている人

必要書類

- ・心身障害者自動車燃料費助成金請求書
- ・支払証明書または、購入量計算書および宛名入領収書
- ・身体障害者手帳、療育手帳、戦傷病者手帳のいずれか(郵送の場合は写し)
- ・減免の対象自動車の自動車検査証(郵送の場合は写し)
- ・印鑑(郵送の場合は不要)
- ・請求書に記載した口座の預金通帳(郵送の場合は写し)

※請求書などの用紙は、福祉課、中北保健福祉事務所、または中北保健福祉事務所ホームページにあります。

↓問合せ 中北保健福祉事務所

☎0551-23-3443

☎0551-23-3445

URL <https://www.pref.yamanashi.jp/ch-hoken/index.html>

※詳細はホームページをご覧ください。

か、お問い合わせください。

↓問合せ 中北保健福祉事務所

☎0551-23-3443

☎0551-23-3445

いきいき倶楽部

**地域支え合いフォーラム
(まごころ学園共催)**

地域がつながり、生きがいを持って安心して暮らせるまちづくりを目指す生活支援体制整備推進協議会が企画したフォーラムを開催します。地域での支え合いについて楽しく学んでみませんか。

日時 12月19日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 玉穂生涯学習館

内容

- ①生活支援つながり隊の取り組み
- ②講演「ヴァンフォーレで繋がる、繋ぐ」
長田 圭介氏(一般社団法人ヴァンフォーレスポーツクラブ クラブマネージャー)

定員 150名(まごころ学園生徒を含む)

※市外在住者可

申込期限 12月13日(水)まで

申込方法

①一般募集 地域包括支援センターに電話

②まごころ学園生徒 生涯教育課に電話

↓申込み・問合せ

地域包括支援センター

☎274-8558

生涯教育課 ☎274-8522

手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」



12月3日から9日は「障害者週間」です

1975年12月9日、「障害者の権利宣言」が国連総会で採択され、その後日本では、国際障害者年を記念して12月9日が「障害者の日」として決定されました。また、1982年12月3日、国連総会において「障害者に関する世界行動計画」が採択され、その日が「国際障害者デー」として宣言されました。この2日間を含んだ1週間が「障害者週間」と定められました。

この機会に一人ひとりが普段の生活のなかで、できる配慮や工夫について考え、障がいがある人もない人もお互いが理解し合い、ともに生きる社会を目指しましょう。

↓問合せ 福祉課

☎ 274-8544

FAX 274-1125

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部



変形性膝関節症について

山梨大学医学部附属病院 整形外科 助教 芦沢知行

みなさんは日常生活の中で膝が痛いということはありませんか？膝関節の痛みを自覚されている中高年の人の多くは変形性膝関節症です。テレビCMなどでも目にすることもあり、ご存じの人も多いと思います。変形性膝関節症は膝の軟骨がすり減ることにより関節の変形が進行し、主に体重をかけた時に膝関節に痛みを生じる疾患です。レントゲンなどの画像検査で、関節の隙間が狭くなっている様子や、骨棘こつきょくといわれる過剰な骨の形成をみとめることで診断されます。わが国では約1,000万人の人が変形性膝関節症による膝関節痛に悩まされているといわれています。

変形性膝関節症の原因は、主に加齢に伴う膝関節軟骨の老化、摩擦によるものです。遺伝が関係しているとも考えられており、約80%が女性の人で、わが国では膝の内側の軟骨がすり減り変形が進行してくる、いわゆるO脚といわれるような内反膝になっていく人がほとんどです。また、加齢だけではなく、股関節の変形があり、脚の動きが制限されていたり、それに伴い脚の長さが左右で違う場合に、膝に負担がかかり結果的に変形性膝関節症となってしまうこともあります。その他、怪我などで膝関節周辺の骨折、靭帯損傷（特に前十字靭帯損傷ぜんじゅうじゆんたいそんしやう）や半月板損傷の受傷、さらに関節炎などが変形性膝関節症を引き起こすこともあります。肥満も膝にかかる負担が大きくなってしまいうため変形性膝関節症になるリスクを高めてしまいます。

治療としては、軟骨のすり減ることを食い止める効果的な治療法は残念ながら確立されておりません。症状の改善や悪化の防止には筋力強化、特に膝を伸ばす筋肉（大腿四頭筋）を鍛える、肥満であれば減量する、温めてみ行を良くするなどで一定の効果をとめます。また、内服薬や外用薬の使用、膝関節内へのヒアルロン酸注射、リハビリテーションや装具なども症状を改善する手段となります。変形が進行し、痛みが良くならない場合は手術加療を検討します。手術成績は安定しており、人工膝関節全置換術が多く選択されますが、変形の状態などによっては自分の関節を温存できる骨切り術や、より侵襲しんしやうが少く、部分的に人工関節に換える部分置換術が世界的に増えています。現在はまだ成績は安定してはいませんが軟骨の再生医療も始まっています。今後さらなる医療の発展に期待していききたいと思えます。

企画 一般財団法人 里仁会