

〇ふくしま健民カード ～お得な健康づくり広がっています～



◆「ふくしま健民カード」とは？

県内の1,700店舗以上でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。協力店で掲示すれば、お得な特典を受けられます！

特典は、ランチドリンク半額、デザートサービスなどお店によっていろいろ！まだお持ちでない方は、まずは無料でアプリをダウンロードしてみましょう。

◆「ふくしま健民カード」はどうすればもらえるの？

＜専用の台紙で取り組む場合＞ ※令和2年度は終了。令和3年度は決まり次第お知らせ

- ①三春町保健福祉課で、専用の台紙を受け取ります
- ②健康づくりにつながる取組を行い、台紙に記入します
(取組例：町の健診、がん検診を受診、毎日の体重測定、ウォーキング、献血など)
- ③記入した台紙を保健福祉課へ提出し、取組みをポイント化します
- ④カード発行基準のポイントに達成したら、その場でカードを発行します

＜ふくしま健民アプリで取り組む場合＞ ※アプリは通年実施可能！

- ①各ストア内で、ふくしま健民アプリをダウンロードします
- ②市町村、年齢、性別、ニックネームなどを登録します
- ③アプリのメイン画面が表示され、歩数のカウントが始まります
※アプリは毎日の歩数を計測して自動でポイント化していきます
生活習慣をチェックするとさらにポイントを獲得できます
- ④基準ポイントを達成すると、アプリのカード画面に「ふくしま健民カード」が発行されます

2月20日
テレビで放送
されました！



◆「みはる健康づくり通信」を読んで200ポイントゲットしよう！

「みはる健康づくり通信」を読み、ふくしま健民アプリで右下のQRコードを読み取ってください。ミッションのページから読み取ることができます。

※こちらは三春町を登録している方限定のミッションです。



**ふくしま健民アプリで
楽しく健康づくり！**

ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取組みを記録してポイント換算できます！「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう！

主な機能

- ①歩数管理
- ②日めくりセルフ健康チェック
- ③健康づくり情報の提供
- ④ふくしま健民カード表示
- ⑤バーチャルウォーキング機能
- ⑥動画エクササイズ
- ⑦スタンプラリー機能
- ⑧目標設定機能
- ⑨健康づくり記録機能
- ⑩応援キャラクター機能
- ⑪アプリ起動時ガチャ機能

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、またはQRコードから！

iPhone等の場合

App Store
からダウンロード

iOS 9.0 以上

iPhone 5s 以降

Android等の場合

Google Play
でダウンロード

Android 5.0 以上

Android 5.0 以降を
初期OSとしている機種

みはる 健康づくり通信

新型コロナワクチン接種に備えましょう

① 事前にかかりつけ医に相談

通院中の方や、重いアレルギー症状を起こしたことがある方は、かかりつけ医に「**新型コロナワクチンの予防接種を受けてよいか**」**事前に確認**しましょう。予診票に記入する欄があります。

受け方がインフルエンザ予防接種等と異なり、原則的に三春町内で受ける必要があります。別途お知らせする会場での集団接種か町内医療機関で受けるようになります。(町外のかかりつけ医で受けられる場合もあります)

② 町ホームページや町公式LINEで情報収集

ワクチン接種の情報は町のホームページに掲載するなどしてお知らせします。ご予約は「接種券」が届き次第、町公式LINEを活用されると便利です。

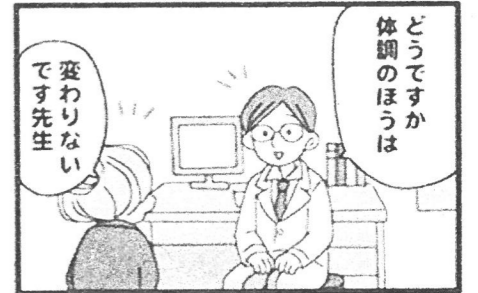
「新型コロナワクチン接種のお知らせ」と「接種券」が届いたら、説明書や予診票をよくご覧になり、予約を取り接種に備えましょう。

令和3年3月1日発行

三春町保健福祉課



ワクチンに備えて



三春町公式LINE登録方法

その1 QRコード

LINEアプリの「友だち追加」から下記のQRコードを読み取る



その2 友だち追加ボタン

インターネットで「三春町 LINE」で検索



町公式ホームページにアクセスし「三春町公式 LINE」ページの下記のボタンを押す



【LINEに関するお問合せ】

三春町産業課 商工観光グループ

TEL：0247-62-3960

FAX：0247-62-3300

担当：三春町役場 保健福祉課 地域ケア推進グループ TEL 0247-62-5110

FAX 0247-62-0202

令和3年2月19日



新型コロナウイルスワクチンについて 皆さまに知ってほしいこと

～ワクチンに関する情報を、正確に、わかりやすくお伝えします～



新型コロナウイルスワクチンは、発症を防ぐ効果が認められています。

今回新たに承認された新型コロナウイルスワクチンは2回の接種によって、95%の有効性で、発熱やせきなどの症状が出ること(発症)を防ぐ効果が認められています。(※インフルエンザワクチンの有効性は約40～60%)



新型コロナウイルスワクチンは、あなたご自身のためだけでなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります。

新型コロナウイルスは、まだまだ未知のことがあります。このウイルスの感染により、令和3年1月末までに6千人以上の方が亡くなり、3万人以上の方が入院されています。特效薬も開発中の段階です。

こうした中で、多くの方に接種を受けていただくことにより、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。



どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります。

一般的にワクチン接種後には、ワクチンが免疫をつけるための反応を起こすため、接種部位の痛み、発熱、頭痛などの「副反応」が生じる可能性があります。治療を要したり、障害が残るほどの副反応は、極めて稀ではあるものの、ゼロではありません。(予防接種による健康被害は救済制度の対象です。)

今回新たに承認されたワクチンの国内試験では、ワクチンを2回接種後に、接種部位の痛みは約80%に、37.5度以上の発熱が約33%、疲労・倦怠感が約60%の方に認められています。

ワクチンに含まれる成分に対する急性のアレルギ―反応であるアナフィラキシーの発生頻度は、市販後米国で100万人に5人程度と報告されています。日本での接種では、ワクチン接種後15～30分経過を見て、万が一アナフィラキシーが起きて医療従事者が必要な対応を行います。

掲載の内容は、今後見直される場合があります。

令和3年2月19日



新型コロナウイルスワクチンについて皆さまに知ってほしいこと

～ワクチンに関する情報を、正確に、わかりやすくお伝えします～



新型コロナウイルスワクチンの承認後も、継続的に安全性を確認します。

アナフィラキシーや医師が予防接種との関連を疑う重篤な症状が発生した場合は、法に基づき報告を受け、専門家が評価します。こうした報告の中には、ワクチン接種後の持病悪化・死亡のように、ワクチンとの因果関係が直ちに評価できない事例も含まれますが、幅広く収集し、評価を行うこととしています。

加えて、1～2万人の先行接種者を含め、延べ約300万人の方々について、ワクチン接種後の症状等の調査を予定しています。

このように、ワクチンの安全性を継続して確認し、安全性に関する情報を提供していきます。



新型コロナウイルスワクチンの接種には、優先順位があります。

全国民に提供できるワクチンの数量を確保することを目指しています。しかしながら、ワクチンの調達が段階的にならざるを得ないことから、まず、重症化リスクの高い方から順に接種することで、重症者や死亡者を減らすことを優先します。また、新型コロナウイルス感染症患者に対する医療提供体制を守ることも不可欠です。

このため、①新型コロナウイルス感染症患者等に直接医療を提供する医療従事者等、②65歳以上の高齢者、③基礎疾患を有する方や高齢者施設等において利用者に直接接する職員、の順で接種をしていく方針です。その後、16歳以上の一般の方に、順次接種が行われます。



新型コロナウイルスワクチンは、誰もが全額公費(無料)で受けることができますようにします。

外国人も含め、接種の対象となるすべての住民に全額公費で接種を行う見込みです。接種の時期が近づいたら、市町村から、接種のお知らせや接種券をお送りする予定です。



ワクチンについて、正しく知ったうえで、判断しましょう。

新型コロナウイルスワクチンを承認し、接種をお勧めするにあたって、国内外の数万人のデータから、発症予防効果などワクチン接種のメリットが、副反応といったデメリットより大きいことを確認しています。国民の皆さまが納得して判断をしていただけるよう、国としても情報提供に努めてまいります。

厚生労働省
新型コロナウイルス
コールセンター

0120-761770

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

受付時間

9時00分～21時00分
(土日・祝日も実施)

