高齢者帯状疱疹（たいじょうほうしん）予防接種を受けましょう

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

高齢者帯状疱疹予防接種は、令和７年度から「定期接種」となります。対象者には、４月15日以降に予診票を送付します。

【対象】 対象者は年度によって異なります。接種の機会を逃さないようにご注意ください。

1. 令和７年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人
   （令和７年度に限り100歳以上の人も対象）
2. 60歳～65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

【接種料金と接種回数】

ワクチンの種類（メーカー）	乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」（阪大微研）	乾燥組換え帯状疱疹ワクチン「シングリックス」（GSK社）
自己負担額	4,000円（生活保護受給者は無料）	10,000円（1回あたり）（生活保護受給者は無料）
接種回数	1回	2回

【接種期限】 令和８年３月31日（火）
詳しくは市ホームページをご確認ください。

5月1日㊍スタート！ 令和７年度 かまいし健康チャレンジポイント

iOS　Android　かまいしライフ
iOS　Android　おさんぽ釜石
アプリのダウンロードはこちら

【対象】 18歳以上（高校生を除く）で、市内に住所または勤務地がある人
【実施期間】 5月1日（木）～12月31日（水）
【参加方法・特典内容】

	アプリ版	紙カード版
参加方法	「かまいしライフ」と「おさんぽ釜石」をダウンロードする ※これまでアプリを使用していた人は引き続き利用できます	健康推進課または各地区生活応援センター窓口で受け取る
特典内容	市内協賛事業所によるサービス	満点でお米券440円分（1人1回まで）
交換方法	アプリ上でクーポン獲得の上、店舗などで従業員に提示しクーポンを使用することで特典と交換	ポイントカードが満点になったら市健康推進課または各地区生活応援センターでアンケートに回答し、カードと引き換えに特典と交換
交換期間	5月1日（木）～令和8年3月31日（火）	6月2日（月）～令和8年1月30日（金）

問い合わせ　健康チャレンジポイント、「おさんぽ釜石」に関すること　市健康推進課 保健予防係　☎22-0179
スーパーアプリ「かまいしライフ」に関すること　市総合政策課 ＤＸ推進室　☎27-8413

ワンポイントアドバイス

釜石ファミリークリニック　関　利満

健康寿命と医療体制

皆さん健康寿命をご存知ですか。健康上の問題がなく日常生活を送れる期間のことで、平均寿命との差は約10年とされています。

健康寿命は、介護などの必要がなく健康的に生活ができる期間で、厚生労働省が３年ごとに調査を施行しています。令和６年の健康寿命の発表では、日本の令和４年度は男性72・57歳、女性75・45歳だったとする推計値が発表され、都道府県別では男女とも静岡がトップ、岩手が最下位でした。

国別は令和６年の世界ランキング１位がシンガポールで73・65歳でした。シンガポールは日本のような社会保障制度はありません。強制加入の総合社会保険貯蓄制度を基本として、強制的に積み立てた医療口座から医療費を引き出す「メディセーブ」の他、更に医療費が不足する際の医療費補助金制度「メディシールドライフ」で医療保障を提供しています。基本的に自身が強制的に貯蓄したお金で医療費を賄うことが、日本との大きな違いです。しかし、日本と同じく高齢化が進行しているにも関わらず、国単位では医療費負担が少ないのはシンガポールの医療体制が優れていると評価されています。

この差を縮めるためには、日頃の食事や運動習慣、睡眠、歯の健康維持など取り組む必要があります。

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です