



問い合わせ先 大間々保健センター ☎(72)2211

子宮頸がん予防ワクチンの任意接種費用助成

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）の接種について、任意接種として自費で接種した場合には、市が定める上限額の範囲内で接種費用の助成を行います。

希望する人は、期限までに申請してください。

対象者 次の全てに該当する人

①令和4年4月1日現在で

どり市に住民票があること
 ②平成9年4月2日から平成17年4月1日生まれの女性
 ③16歳となる日の属する年度の末日（高校1年生相当の3月31日）までにHPVワクチンを3回接種していない

④17歳となる日の属する年度の初日（高校2年生相当の4月1日）から令和4年3月31日までにHPVワクチン（2価・4価ワクチン）を任意接種として自費で受けた

⑤令和4年4月1日以降、償還払いを受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種としての定期接種を受けていない

助成額 任意接種を受け、医療機関に支払った接種費用と市で定める基準額のうち、低い方の額

申請期限 令和7年3月31日
申請方法 次の全ての書類を窓口へ提出

①ヒトパピローマウイルス感染症に係る任意接種償還払い申請書

②本人確認書類の写し（運転免許証・住民票など）

※申請者が被接種者の保護者の場合は、被接種者および

保護者双方のもの
 ③振込希望先金融機関の通帳またはキャッシュカードの写し

④接種費用の支払いを証明する書類（領収書などの原本）

※接種年月日、ワクチンの種類または名称、料金、医療機関が分かるもの。（領収書に記載がない場合、明細書も提出）

※接種費用の支払いを証明する書類がない場合、医療機関に明細書の再発行が可能かお問い合わせください。

⑤接種記録が確認できるもの（接種済証など）

※お持ちでない場合は、医療機関で証明書の交付を受け、原本を提出（提出できない場合は、助成の対象外です）

申請・問い合わせ先 大間々保健センター

協力保険医療機関の追加

水沼診療所：大腸がん・前立腺がん・胃がんリスク検診、みどり健診、定期予防接種・おたふく（任意）・風しん（成人）

良質な睡眠で、心も体も元気に！

睡眠は身体だけでなく、心の健康にも深く関わっています。心の健康を保ちながら良い仕事をするために、睡眠について振り返ってみませんか。

【睡眠が大切な理由】

▶ 脳を休息させる

日中働かせた脳を休ませるためには「外部からの刺激が入ってこない睡眠」が必要です。

▶ 記憶を定着させる

睡眠時の脳は、日中に経験したさまざまな情報を整理して、記憶を定着させる作業を行っています。物忘れが多い、考えがうまくまとまらないという人は、睡眠不足が原因となっていることもあります。

▶ 睡眠不足とストレスの悪循環を断ち切る

睡眠不足が続くと、心身が休まらなるとストレスがたまりやすくなります。ストレスの影響で睡眠不足になり、悪循環を引き起こします。

【睡眠の質を上げる工夫】

▶ 心身の緊張をほぐす

就寝の1時間前はテレビやパソコンを見るのは避け、ゆっくりお風呂に入るなどリラックス方法を見つけ、心身の緊張をほぐしましょう。

▶ 休日前夜こそ早寝を

休日に朝寝坊をする人もいますが、体内時計を整えるためには、休日前夜に早寝する方が効果的です。休日もいつもと同じ時間に起きましょう。

▶ 生活習慣を整える

適度な運動をすると、深く眠れるようになります。20～30分のウォーキングを週2～3回行うだけでも効果的です。

参考：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 心も体も健康に（社会保険出版社）

