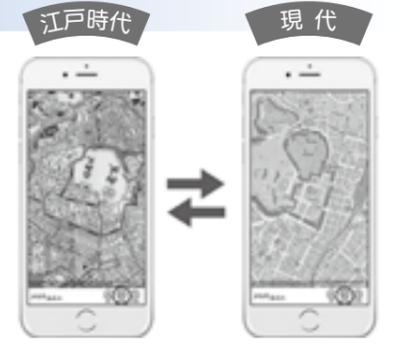


# きくよう健康倶楽部 インターネット上のウォーキングイベント開催！

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

## 江戸時代と現代を比べてみよう

タニタの活動量計(歩数計)を携帯して歩いた歩数データを送信すると歩数に応じて地図上を移動したり、その場所の豆知識をホームページ上で楽しめます。今年度2回目の歩数イベントは、古地図江戸幕末編です。スマートフォンやパソコンの画面上で、江戸時代と現代の地図を切り替えて、違いを楽しむこともできますよ。



- 参加者 きくよう健康倶楽部の会員は自動的に参加となります。
- 開催期間 11月1日(金)~12月5日(木) 35日で210,000歩(6,000歩/1日)達成に挑戦しましょう。
- 確認方法
  - ・歩数データを送信したあと、インターネット「からだカルテ」のホームページにて個人のID、パスワードでログインすると会員個人のページ上で確認できます。
  - ・ローソン店頭のコピーで現在の到達地点や順位を確認できます。
- 健康ポイント付与
  - 今回のイベントで、期間内に設定された区間をクリアした会員のうち、抽選で100人に300ポイント進呈します。12月25日(木)に付与します。
- 期間中は飲食ポイント10倍付与
  - タニタ監修メニュー飲食ポイントは通常10ポイント/1日ですが、イベント期間中は100ポイント/1日付与します。この機会に、カロリー・塩分を抑えつつ、たくさんの野菜が摂取できる健康メニューをお試しください。
- 注意点
  - ・イベント期間中は毎日の歩数データ送信が理想です。少なくとも、10日に1回はデータ送信が必要です。12月5日(木)までに歩いた歩数は12月15日(日)までに送信して下さい。この日を過ぎるとイベントの対象歩数となりません。
  - ・スマートフォンをご利用の方で、アプリ「ヘルスプラネット」をダウンロードしていても、アプリを通じての歩数データ送信はしないでください。からだカルテにうまく連動しないことがあります。

## JR九州ウォーキングに参加してポイントをもらおう

すぎなみフェスタの開催に合わせて、JR九州がウォーキングコースを設定しました。立ち寄りポイントによって特典もあります。参加費は無料、事前申し込み不要です。当日スタート地点の駅に直接行き、自分のペースでスタートできます。

- 日時 11月9日(土) スタート受付 午前8時30分~11時  
ゴール受付 午後3時まで
- コース(距離/9km、所要時間/約3時間)



- ポイント付与の方法
  - コース途中のさんふれあロビーの「きくよう健康倶楽部カウンター」へスタート地点でもらった「コースマップ」と活動量計を提示してください。後日、50ポイント付与します。
- 問い合わせ JR九州 熊本駅 ☎(352)0212
- ※きくよう健康倶楽部については、健康・保険課にお問い合わせください。

## 月に1回の無料測定会を開催します

- 体組成を測定し、印刷した結果をもとにクラブきくようのスタッフがアドバイスをを行います。
- 対象者 きくよう健康倶楽部の会員(当日入会申込者も可)
- 日時・場所 11月28日(木) 午前10時~正午 光の森町民センターロビー  
午後1時30分~3時30分 さんふれあロビー



## 11月は国民健康保険強化月間です 国民健康保険の届け出は忘れずに！

健康・保険課 ☎(232)4912  
税務課 住民税係 ☎(232)4911

国保資格の適正な適用をしましょう。  
国民健康保険に加入・脱退する場合には、届け出が必要です。

### 国民健康保険に加入する必要がある人

国民健康保険は、74歳までの人で社会保険(健康保険、船員保険、共済を含む)の被保険者およびその扶養者を除く、全ての人が加入する制度です。退職などの理由で他の健康保険に加入していない人は、国民健康保険に加入する必要があります。

課または西部支所で届け出をしてください。

### 国保加入の手続きの注意点

■国保の加入の届け出が遅れると社会保険の資格喪失日までさかのぼって課税されますので、早めに手続きをしましょう。

### 社会保険などに加入した人

■国保から脱退する手続き(自動では切り替わりません)  
社会保険などに加入した場合は、

### 国民健康保険(国保)へ加入する

退職日から14日以内に健康・保険

### 国民健康保険に加入する

- 必要書類
  - 退職した会社などからの「健康保険等資格喪失証明書」(喪失者全員分が記載されたもの)
  - 印鑑
  - マイナンバーが分かるもの(保険の切り替えをする人と世帯主分)
  - 窓口に来る人の身分証明書

### 国民健康保険から離脱する

- 必要書類
  - 国民健康保険証(離脱する人の分)
  - 新しく交付を受けた「健康保険証(全員分)」
  - 印鑑
  - マイナンバーが分かるもの(保険の切り替えをする人と世帯主分)
  - 窓口に来る人の身分証明書



国民健康保険を離脱するための届け出を自身でする必要があります。国民健康保険税と職場の健康保険料を二重に支払ってしまうことがありますので、早めに手続きをしてください。

### 会社などにお勤めの人は健康保険・厚生年金に加入できないか確認しましょう

- 健康保険・厚生年金のメリット
  - ・保険料の半分は会社が負担します。
  - ・被扶養者の人の保険料の負担はありません。

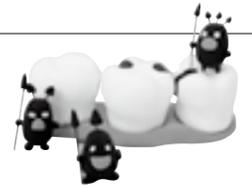
### 社会保険の被扶養者になれる場合

同じ世帯に社会保険の加入者がいる場合、被扶養者として認定されることがあります。扶養認定ができるかどうか、勤め先に相談してから手続きをしてください。

### 所得の申告を忘れずに

所得の申告をしないと、国保税の軽減が受けられなかったり、医療費の限度額申請時の判定が正しくできない場合があります。申告していない人は税務課へご相談ください。

## 後期高齢者医療口腔被保険者の皆さんへ お得な歯科口腔健診で美しい歯と健康を



歯と口の健康状態をチェックする健診を受診しませんか。

高齢になると、むせたり、喉につかえたりすることが多くなり、これが原因で肺炎を起こすことがあります。虫歯や歯周病を放っておくと、糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病など全身の病気に影響するといわれています。全身の大きな病気につながらないよう、入れ歯の人も毎年1回は後期高齢者の歯科口腔健診を受けましょう。

- 期間 令和2年2月末まで
- 場所 町内委託医療機関(要予約)
- 対象者 後期高齢者医療制度加入者(年に1回)
- 申込方法 健康・保険課に電話で申し込んでください。後日受診券をお送りします。
- 費用 400円
- 申し込み・問い合わせ 健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912