



がん複合検診を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

がんの予防には、生活習慣の改善と、定期的ながん検診を受け早期発見することが大切です。この検診は、自分が受けた検診項目を選んで受けることができますので、この機会に受けてみませんか。

検診項目	内容	対象者(年度末年齢)
肺がん検診	胸部レントゲン	40歳以上
胃がん検診	胃透視	
大腸がん検診	便潜血	
腹部超音波検診	腹部超音波	40歳以上(男性)
前立腺がん検診	採血	
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	40歳以上(女性)
乳がん検診	視触診+マンモグラフィ	
骨粗しょう症検診	超音波(かかと)	
特定健診(*)	問診・身体測定・血圧・診察・血液検査・尿検査・心電図など	・国民健康保険被保険者(40歳以上) ・後期高齢者医療被保険者

健康・保険課 保健予防係

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

実施期間

9月中旬～10月上旬、11月中旬
(感染症の発生状況などで、中止となる場合もあります。)

自己負担額

年齢によって異なります。詳細は6月下旬に対象者に送付している案内文をご確認ください。

検診会場 町の施設

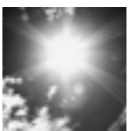
(子宮頸がん検診は、指定医療機関でも受診できます)

申込方法

対象者には、6月下旬に申込書を郵送しています。同封の返信用封筒で申込書を提出するか、インターネットで申し込みます。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、窓口へ申込書を持参することはご遠慮ください。

不明な点がある場合は電話でお問い合わせください。(対象者で申込書が届かなかった人もお問い合わせください。)



予防が大切 熱中症に注意しましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

暑さに慣れていない今の時期は、気が付かないうちに熱中症になることがあるので気を付けましょう。外出自粛で体力が落ちている人は、特に注意してください。適切な予防法と処置を知り、自分や周りの人を守りましょう。

こんな日は熱中症に注意

- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

このような日は体温調整がうまくいかないので、特に注意が必要です。

特に注意が必要な人

- ・体調が悪い人
- ・糖尿病などの持病がある人
- ・高齢者や乳幼児、肥満の人

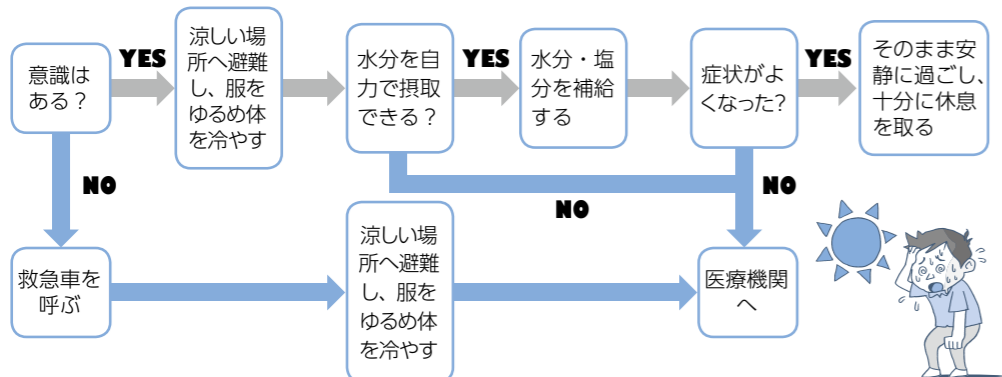
熱中症を防ぐポイント

- 1 喉が渇いていなくても、水分を小まめに取る

※マスクを着用している場合は、特に意識して水分を取る

- 2 日傘や帽子、日陰を利用して、直射日光を避ける
- 3 涼しい服装をする
- 4 室温を調整する
- 5 暑いときは無理をしない
- 6 日頃から、バランスの良い食事と体力作りを心掛ける

熱中症かな?と思ったら



夏場は特に注意

食中毒を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行で、利用する機会が増えたテイクアウト商品も食中毒に注意する必要があります。食中毒予防の3つの原則、6つのポイントで予防しましょう。

食中毒の原因

主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。例年、夏場(6～8月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。

食中毒予防の3原則

1 付けない(清潔)

手にはさまざまな雑菌が付着しているため、小まめに手を洗う



2 増やさない(迅速・冷却)

低温で保存し、長期保存は避ける



3 やっつける(加熱)

調理は清潔な手で行い、食材をしっかりと加熱する



食中毒予防の6つのポイント

- 1 買い物
消費期限などの表示を確認
- 2 家庭での保存
帰ったらすぐに冷蔵庫に保管
- 3 下準備
野菜などの食材も流水で洗う
- 4 調理
作業前に手を洗う
十分に加熱をする
- 5 食事
長時間室内に放置しない
- 6 残った食品
時間がたち過ぎていたら捨てる

問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

国民年金保険料の納付に困ったら 免除や猶予の制度を活用しましょう

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、「免除」または「猶予」される制度があります。保険料を未納のまま放置すると将来の老齢年金だけでなく、不測の事態が発生した際の障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できない場合があります。

令和2年度申請

申請受付開始月

- 1 学生納付特例：4月
- 2 免除・納付猶予：7月

対象期間

- 1 学生納付特例：4月～翌年3月
- 2 免除・納付猶予：7月～翌年6月

所得審査

- 1 学生納付特例申請
本人の前年所得が一定額以下の場合
- 2 免除：本人、配偶者、世帯主それぞれ前年所得が一定額以下の場合。所得額に応じて、全額、3/4、半額、1/4が免除されます。一部免除の人は、免除後の保険料を納付する必要があります。
- 3 納付猶予：本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合

申請に必要なもの

- 1 年金手帳または個人番号が分かる書類
- 2 印鑑
- 3 顔写真付身分証明書(写真なしの身分証明書の場合は2つ)
- 4 失業した人は、離職票や雇用保険受給資格者証を持参すると所得額が0円で審査されます。
- 5 学生納付特例申請をする人は、有効期間が記載されている学生証または在学証明書
- 6 新型コロナウイルス感染症による臨時特例申請をする人は、所得の申立書を書いていただく必要があります。
※納付猶予は50歳未満で学生以外の方が対象です。
※免除は一部老齢基礎年金受給額に反映されますが、納付猶予や、学生納付特例は反映されません。

問い合わせ

熊本西年金事務所 ☎(355)3261
町民課 年金係 ☎(232)4914