



検診は家族の幸せを守ります

## がん複合検診を受けましょう

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。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

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	マンモグラフィー	
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

### 実施期間

9月下旬～10月上旬  
(新型コロナウイルス感染症の状況次第で、中止する場合があります)

### 自己負担額

年齢により異なります。詳細は6月下旬に対象者へ送付した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

① 申込書と同封の返信用封筒で提出  
② インターネットで申し込む  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、窓口への申込書の持参はご遠慮ください。  
不明な点がある場合や対象者で申込書が届かなかった人は電話でお問い合わせください。



夏場は特に注意

## 食中毒を予防しましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

夏場は、食中毒が起こりやすいです。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の取り扱いも注意して、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。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で利用する機会が増えたテイクアウトやデリバリーは、調理してから食べるまでの時間が長くなることとあるので、気温の高い時期は注意が必要です。

### 食中毒予防の3原則

- ① つけない(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  
時間が経ち過ぎていたら捨てる



## 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3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わかる書類
- ② 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)
- ③ 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。
- ④ 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
- ⑤ 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人が対象です。  
※免除は一部老齢基礎年金受給額に反映されますが、納付猶予と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

## 国民健康保険証をお送りします

現在お持ちの保険証(薄紫色)の有効期限は7月31日(土)です。新しい保険証(薄緑色)を7月中に簡易書留で送りますので、8月1日(日)以降は、新しい保険証をお使いください。

留守の場合、郵便局員が「郵便物等ご不在連絡票」をポストに入れます。記載された受取期間を過ぎると、役場での受け取りとなります。

※新しい保険証の有効期限は令和4年7月31日(日)です。  
※国民健康保険税の滞納がある世帯には、納税相談の通知を送ります。



新しい保険証は薄緑色です

#### 問い合わせ

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

## 後期高齢者医療被保険者証を送ります

現在お持ちの保険証(青色)の有効期限は7月31日(土)です。新しい保険証(黄色)を7月中に簡易書留で送りますので、8月1日(日)以降は、新しい保険証をお使いください。

### 一部負担金の割合は所得で判定します

新しい保険証に記載してある一部負担金の割合(窓口負担)は、令和2年中の所得で判定しています。

#### 負担割合

- ① 同一世帯の後期高齢者医療被保険者のうち、住民税の課税所得が145万円以上ある被保険者がいる世帯…3割
- ② ①に当てはまらない世帯の被保険者…1割

### 保険料が決まりました

令和3年度の保険料が決まりましたので、7月中に保険料額決定通知書などを送ります。

#### 問い合わせ

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912



新しい保険証は黄色です