



## 総合健康診査と特定健康診査を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

「忙しくて暇がない」「健康だから大丈夫」と健診を後回しにしていますか？健診を受診しないと、体からの危険信号を見落としてしまいます。健診は不要不急の外出ではありませんので、ぜひ、町の健診をご活用ください。

### 健診結果は体からのメッセージ！

高血圧や脂質異常、高血糖などの生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行していきます。進行した状態から治療を受けるよりも、早い段階から生活習慣改善や、治療に取り組んだ方が、治療費や通院にかかる時間、心身にかかる負担も軽減できます。

そのため、年に1回「特定健診」を受けましょう。特定健診では、血圧や脂質、血糖値、尿酸値、腹囲などから、体が出す病気のサインを早期に発見することができます。

健診は、治療中の人も対象です。結果をかりつけ医に見てもらい、指導を受けてください。

### 特定健診の検査項目

問診、身体計測、血液検査、尿検査、血圧測定など

#### 対象者

40歳以上の国民健康保険被保険者  
／後期高齢者医療被保険者

#### 日程

①総合健診(特定健診+がん検診のセット) 5月末～6月上旬

②特定健診のみ(医療機関)

6～12月

#### 申込方法

3月中旬に対象者に送付する健診申込書に必要事項を記入し、返信用封筒で返信するか、インターネットで申し込んでください。感染症対策のため、申込書の持参は極力お控えください。申込書が届かなかつた対象者はご連絡ください。

■申込期限 3月31日(木)

※町が実施するその他の各種健康診査(予定)は、3月下旬に配布する健康カレンダーに掲載します。対象者には事前にご連絡します。



申し込みはこちらから



## 忘れてませんか？ 児童手当の手続きはお早めに

子育て支援課 子育て支援係 ☎(232)2202

児童手当を受給するには、受給者の申請が必要です。原則、公務員の人は職場で、公務員以外の人は子育て支援課または西部支所で手続きを行ってください。

### 次のような場合は15日以内に手続きが必要です

- ・児童が生まれた場合
- ・受給者が菊陽町に転入した場合
- ・受給者が公務員ではなくなった場合
- ・新たに児童の養育をするようになった場合

児童手当は、申請手続きをした翌月から受給することができます。里帰り出産などで、住所地以外の市町村に出生届を出した場合、住所地の市町村で児童手当の手続きが遅れることがあります。その場合、さかのぼって受給することはできませんのでご注意ください。

### 次のような場合もすみやかに手続きが必要です

- ・受給者が町外へ転出した場合(転入先の市町村でも、認定請求の手続きが必要です)
- ・児童を養育しなくなった場合



町公式ホームページ

- ・児童が死亡した場合
  - ・受給者の加入する年金が変わったとき(受給者が公務員になった場合を含む)
  - ・町内で転居した場合
  - ・受給者または児童の氏名を変更した場合
  - ・一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、または配偶者がいなくなったとき
  - ・児童と別居するようになった場合
  - ・受取口座を変更したい場合(受給者名義の口座に限ります)
- それぞれの場合において、必要な書類があります。詳しくは町ホームページをご覧ください。お問い合わせ先までおたずねください。

## 『きくよう健康倶楽部』通信 [No.25]

## 令和3年度の健康ポイントの交換は、3月31日(木)までです。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



### ポイント交換の手順

- 交換期限 3月31日(木)
- 交換場所 ①健康・保険課  
②総合交流ターミナルさんふれあ  
③光の森町民センターキャロピア
- 持参するもの 活動量計
- その他

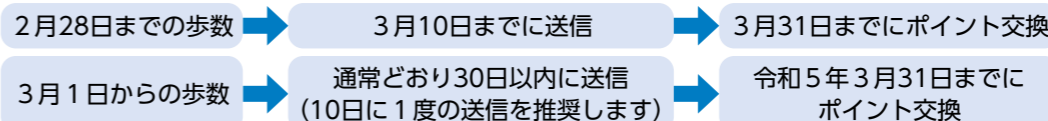
令和3年度のポイントは3月31日(木)までに交換してくださいね



受付窓口において、健康ポイント交換申請書に記入していただきます。  
・ポイント交換後、500ポイント未満の端数が発生した場合、3月31日で消滅します。  
・次年度に繰り越すことはできません。  
・家族や知人と合算して交換することはできません。

### 2月28日までの歩数データは、3月10日までに送信しましょう！

通常は、歩数データは活動量計の内部に30日分は保存できますが、ポイント付与の年度切替にあたる今月は10日以内に送信するようにしてください。



今月はいつもより早めに歩数データの送信が必要なんだね！



## 子育て世帯への臨時特別給付金の支給対象に離婚したひとり親などが追加されました

申請期限 3月31日(木)

国の子育て世帯等臨時特別支援事業の見直しにより、基準日以降の離婚や別居などの理由で、児童を養育しているにも関わらず特別給付金(10万円)を受け取っていない人に、支援給付金(10万円)を支給されることになりました。

支援給付金(10万円)の受け取りは申請が必要です。支給対象者は、次のとおりです。詳しくは、今後、町公式ホームページでご確認ください。

#### 対象者

次の期間に離婚や別居などの事実があったことで児童手当の支給対象になる人または、それに準じる人

中学生以下の児童がいる世帯	9月1日～2月28日
高校生だけを養育する世帯／保護者が公務員の世帯	10月1日～2月28日

※元養育者からすでに給付金の一部を受け取っていたり、児童のために使われている場合は、その額を差し引き

ます。

※給付金を既に受け取っている人は対象になりません。

#### 申請方法

申請書類を子育て支援課に郵送するか、窓口を持参してください。

※申請書の申請者欄には、世帯主名を記載していますが、申請者は児童の養育者です。申請者の記載に誤りがある場合は、訂正をお願いします。

#### 問い合わせ

子育て支援課 子育て支援係 ☎(232)2202

高校生だけを養育する保護者や公務員の人はお忘れなく！

申請書を送付していますので、早めの申請をお願いします。申請期限を過ぎると、特別給付金(10万円)の受給ができません。

※申請書が届いていない場合は、お問い合わせください。

