

健康情報

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912



総合健康診査と特定健康診査を受けましょう

「忙しくて暇がない」と後回しにしていますか？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。総合健診では、特定健診とがん検診がセットで受けられます。年に1回は健診を受けましょう。

健診結果は体からのメッセージ！

自分では健康だと思っても、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。早い段階で体の異常に気が付き、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。

「特定健診」では、血圧や尿酸値、腹囲などから、病気のサインを早期に発見できます。年に1回特定健診を受けましょう。

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、指導を受けましょう。

特定健診の検査項目

問診、身体計測、血液・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：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、申込書の持参はお控えください。

※案内が届かなかった人はご連絡ください。

◆申込期限 3月31日(金)

※各種健康診査(予定)は、3月中旬に配布する健康カレンダーに掲載します。

『きくよう健康倶楽部』通信
[No.30]

令和4年度の健康ポイントの交換は、3月31日(金)までです。

ポイント交換の手順

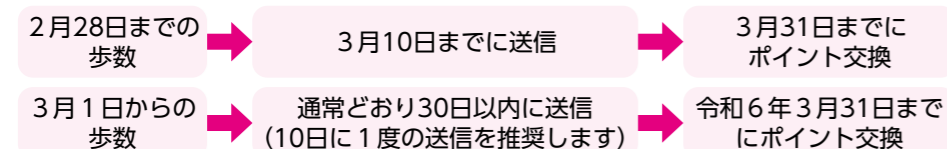
- ◆交換期限 3月31日(金)
- ◆交換場所 健康・保険課、さんふれあ、キャロップア
- ◆持参するもの 活動量計
- ◆交換方法 受付窓口で、健康ポイント交換申請書に記入。
- ◆その他
 - ・ポイント交換後に残った500ポイント未満の端数は次年度に繰り越すことはできません。3月31日で消滅します。
 - ・家族や知人と合算して交換はできません。

忘れずに交換してくださいね



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！



国民年金 ご存じですか、こんなこと、あんなこと

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

◆国民年金の納め忘れはありませんか

令和4年度の国民年金保険料は、1カ月16,590円です。また、一部免除となった場合は、定められた金額を納めないと未納になります。

納付期限は翌月の末日となっています。まだ、納付がお済みでない場合は、金融機関やコンビニエンスストアなどで納付してください。納付書を紛失した場合は、再発行ができますので、年金事務所までご連絡ください。

◆国民年金の死亡時の手続き

国民年金被保険者や年金受給者が亡くなった場合、手続きが必要です。

※主な手続き(全ての人が該当するわけではありません)

- ①亡くなった人が国民年金被保険者の場合
 - (1)死亡一時金
 - (2)寡婦年金
 - (3)遺族基礎(厚生)年金
- ②亡くなった人が年金受給者の場合
 - (1)未支給年金
 - (2)遺族基礎(厚生)年金

手続きの内容は、亡くなった人の年金加入・納付記録や家族構成などによって異なります。また、請求できるご遺族にも一定の条件があります。手続きの内容や必要書類は、年金事務所や町民課でご案内していますので、早めにお手続きください。

◆基礎年金番号の調べ方

基礎年金番号は、日本年金機構から送付する次の書類で確認できます。

- (1)年金証書
- (2)年金手帳または基礎年金番号通知書
- (3)国民年金保険料納付書
- (4)国民年金保険料口座振替額通知書
- (5)年金額改定通知書、年金振込通知書

確認できる書類が手元がない場合は、本人確認書類をご準備の上、年金事務所または町民課までご相談ください。

※電話で基礎年金番号をお伝えすることはできません。

新型コロナワクチン接種情報

(2月15日時点)

菊陽町新型コロナワクチンコールセンター
☎(234)7077



詳しくはこちら

最新の情報は、随時ホームページをご確認ください。(右上のQRコードから)

無料での接種期間は、3月31日までの予定です。

オミクロン株対応ワクチン接種 早めの接種をご検討ください

オミクロン株対応ワクチン接種は、1人1回です。

- ◆対象者 初回(1・2回目)接種が完了した12歳以上の全ての人
- ◆接種間隔 最後の接種(2回目、3回目または4回目)を完了した日から3カ月以上経過
- ◆使用するワクチン ファイザー社製2価ワクチン(12歳以上)、モデルナ社製2価ワクチン(12歳以上)
- ◆接種券 未使用の3回目または4回目の接種券は、そのままオミクロン株対応ワクチン接種に使用することができます。

接種医療機関一覧

河野内科クリニック	菊陽あきたクリニック	さかぐち消化器・内科クリニック
たに耳鼻咽喉科アレルギー科	つくれクリニック	武蔵しもむら医院

4月以降も必要な接種は、引き続き自己負担なく受けられるようにする方針です。現在、国が接種計画(対象者、回数、時期、ワクチンの種類など)を検討しています。決定したらホームページや広報きくように掲載し、対象になる人には、個別にお知らせを送ります。