

12月2日以降、健康保険証の発行が廃止されます

☎ 国保・年金係

12月2日以降、従来の国民健康保険と後期高齢者医療の健康保険証の新規発行は廃止されます。原則、保険証利用登録をしたマイナンバーカード(マイナ保険証)で受診してください。

12月1日(日)までに発行済みの健康保険証は、記載されている有効期限まで使用できます。

なお、マイナ保険証をお持ちでない人には、現在お持ちの健康保険証の有効期限到来までに「資格確認書」を交付します。

◆資格を確認する証明書と使用期限

	12月1日まで	令和7年7月31日まで	令和7年8月1日以降
マイナ保険証をお持ちの人	マイナ保険証または健康保険証		マイナ保険証
マイナ保険証をお持ちでない人	健康保険証	健康保険証または資格確認書	資格確認書

※12月2日(月)～令和7年7月31日(木)に後期高齢者医療保険に新規加入する人には、資格確認書を交付します。

HPVワクチンの接種は済んでいますか

☎ 健康増進係

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、性的接触のある女性であれば、50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマなど、多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。

HPVワクチンの積極的な勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)に対して、公平な接種機会を確保するため、令和4年4月から公費(無料)で接種できるようになりました。公費で接種できる期間は、令和7年3月31日(月)までとなっています。接種は合計3回です。

高校1年生相当(平成20年度生まれ)の女子も、公費による接種期間の最終年度となっています。対象者や接種スケジュールなど、詳しくは町ホームページからご確認ください。



詳しくはこちら

『きくよう健康倶楽部』通信 [No.37]

気軽に参加できる健康教室を開催します!

☎ NPO法人 クラブきくよう 事務局 ☎(273)8488

気軽に楽しく参加できる内容になっています。ぜひお越しください。

日時

11月22日(金)

午前10時～10時45分

※受け付けは午前9時45分から行います。

場所

総合体育館

◆申込方法 クラブきくよう事務局へ電話で申し込む

◆申込期間 11月1日(金)～20日(水)
(土)(日)(祝)を除く午前9時～午後5時

ラジオ体操、
ワンポイント運動指導
を行います!



- ◆対象者 きくよう健康倶楽部会員
- ◆内容 ①ラジオ体操第一
②筋力トレーニング(立位)
③簡易ウォーキング指導
- ◆持参物 ・飲み物 ・屋内用シューズ
- ◆注意事項 動きやすい服装でお越しください。

国民年金

年金制度に対する理解を深める普及・啓発活動を行っています
11月11日は「年金月間」、
11月30日は「年金の日」です

☎ 国保・年金係

1日年金出張相談所の案内

◆日時・場所

- 11月21日(木)
午前10時30分～午後3時
鶴屋百貨店 地下2階 パーキング
連絡通路
- 11月27日(水) 午前10時～午後3時
ゆめタウンはません 本館2階
- 11月28日(木) 午前10時～午後3時
ゆめタウン光の森 本館2階

◆持参物

- ・基礎年金番号が分かるもの(個人の記録に関する相談の場合)
- ・身分証明書(代理人の場合、委任状と代理人の身分が確認できるもの)

◆問い合わせ

- 1に関すること
熊本西年金事務所
☎(253)0142
- 2,3に関すること
熊本東年金事務所
☎(267)2503

「ねんきんネット」の案内

パソコンやスマートフォンでねんきんネットを利用すると、年金記録の確認をはじめ、次のことができます。詳しくは日本年金機構のホームページをご確認ください。

◆ねんきんネットでできること

- ・将来の年金見込額の試算
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・受給に関する各種通知書の確認

◆利用方法

次のいずれかの方法で、利用できます。
・マイナポータルからログインする
・日本年金機構のホームページからログインする



日本年金機構
(ねんきんネット)

冬に流行するノロウイルスに注意しましょう

☎ 健康増進係

ノロウイルスは激しい嘔吐や下痢の症状が特徴です。感染力が強く、特に子どもや高齢者は症状が重くなるため、注意が必要です。

感染予防の3つのポイント

- ①手洗いをしっかりと
食事の前、トイレに行った後、調理前後は、せっけんで手をよく洗い、流水で十分に流しましょう。※消毒用エタノールは、ノロウイルスには効果が低いといわれていますので、ご注意ください。
- ②「人からの感染」を防ぐ
家庭内や施設などでノロウイルスが発生し、感染した人の便や吐物を処理するときは、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、次亜塩素酸ナトリウムを0.1%に希釈して拭き取りましょう。
- ③「食品からの感染」を防ぐ
食材は85～90度で90秒以上かけて中心部までしっかりと加熱し、調理器具や調理台は熱湯85度以上で1分以上消毒して清潔に保ちましょう。