



健康・保険課
☎(232)4912

リフィル処方箋を 使用してみましょう

国保・年金係

「リフィル処方箋」とは、医師の診察により症状が安定しており、長期間処方が可能と判断された患者へ、最大3回まで医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取ることができる制度です。

◆リフィル処方箋の注意点

- 投薬量に制限のある医薬品や湿布薬などは対象外です。
 - リフィル処方箋を繰り返し使用できる回数は最大3回までです。
 - リフィル処方箋を出す薬局は、1回目から3回目まで同じであることが推奨されています。
 - 服薬状況によっては、リフィル処方箋による調剤が行えない場合があります。
 - リフィル処方箋を受け取っていても、症状などの変化があった場合は、医師の診察を受けることができます。
- 詳しくは、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

2月末まで 子宮頸がん検診は受けましたか

健康増進係

町では、医療機関で受ける子宮頸がん検診の申し込みを受け付けています。検診は自覚症状がないうちに受けることが大切です。申し込み後に郵送する受診票(問診票)を持参し、医療機関を受診してください。例年、2月は大変混み合いますので、早めの受診をお願いします。

- ◆期間 ~2月末
- ◆医療機関 ちが産婦人科医院、菊陽レディースクリニック、池田クリニック
- ◆対象者 20歳以上で、今年度町の子宮頸がん検診を受けていない人
- ◆自己負担額
75歳未満の人：1,800円(町負担額4,998円)
75歳以上の人：600円(町負担額6,198円)
- ◆申込方法 下記QRコードか電話で申し込む
※申し込み後1~2週間で受診票が届きます。受診票を受け取ってから医療機関に予約をしてください。



申し込みはこちら

セルフメディケーションで自分の健康を守りましょう

国保・年金係

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な心身の不調は自分で手当てをすることです。

健康を維持するためには、「適度な運動」や「バランスの取れた食事」などを心がけ、自分の体を自分で管理していくことが大切です。日々の忙しさや疲れから、体調不良を引き起こすこともありますが、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる薬(OTC医薬品)を活用し、セルフメディケーションを行ってみませんか。

- ◆セルフメディケーションのメリット
 - 健康管理の習慣が身に付く
 - 医療や薬の知識が身に付く
 - 医療機関で受診する手間と時間が省かれる
 - 通院が減ることで、全体の医療費増加が抑制される
 - セルフメディケーション税制での所得控除

~誰かの明日を考える。はたちの献血~ 「はたちの献血」キャンペーン

健康増進係

1~2月は「はたちの献血」キャンペーン期間です。献血者が減少しがちな冬期は、輸血用血液が不足しやすい季節です。このため、県では1~2月の2カ月間、「はたち」の若者を中心に、広く県民へ献血を呼びかけています。

特に、若い人で献血をしたことがない人は、ぜひ400^{ml}献血・成分献血にご協力をお願いします。みんなで献血の輪を広げましょう。



つつい飲みすぎではありませんか アルコールは1日の適量を守って、楽しく

健康増進係

適度な飲酒は、ストレス解消やコミュニケーションを円滑にしてくれるなど、良いこともあります。しかし、飲み過ぎると心身に深刻な影響を与えます。

1日の適正な飲酒量

1日のアルコール摂取量の目安は、純アルコール量で約20^g程度(女性は半分の量)です。また、65歳以上の人やお酒に弱い人、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、これよりも少ない量が適量と考えられています。

あなたの飲酒量は適量か、振り返ってみましょう。

$$\text{純アルコール量(20g)の計算式} \\ \text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8$$

肝臓にやさしいおつまみ

タンパク質はアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くします。

主菜	刺身、さんまの塩焼き、焼き鳥、肉じゃが、冷奴	副菜	冷やしトマト、枝豆、春菊のごまあえ、かぼちゃの煮物、海藻サラダ
----	------------------------	----	---------------------------------

お酒を飲むときの注意点

- ◆食事と一緒にゆっくりと
食事をしながらゆっくり飲むことで、アルコールの吸収が緩やかになります。
- ◆飲酒後は水分補給を
アルコールは脱水作用があるため、水分補給にはなりません。
- ◆薬の内服中は飲まない
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。
- ◆妊娠中と授乳中は飲まない
妊娠中の飲酒は、胎児の発達を阻害し、胎児に先天異常が現れる可能性があります。また、アルコールは母乳に移行するため、母乳中のアルコール濃度が高くなります。
- ◆週に2日は休肝日を
連日の飲酒は肝臓の処理能力が追い付かず、肝臓に支障を来します。



国民年金

20歳になった人には 国民年金加入のお知らせが届きます

国保・年金係

熊本西年金事務所 ☎(353)0142(音声案内②→①)

国民年金は、世代と世代をつなぐ支え合いの制度です。日本国内に居住する20歳以上60歳未満の人は、加入が義務付けられています。

20歳になった人には、誕生日からおおむね2週間後に、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」が送付されます。

◆注意事項

- 20歳の誕生日の前日以前から厚生年金に加入している第2号被保険者(会社員や公務員の人)には送付されません。
- 第2号被保険者に扶養されている配偶者は、第3号被保険者の手続きが必要のため、第2号被保険者の勤務先へ連絡してください。第3号被保険者は、保険料を納付する必要はありません。
- 自営業者、学生、無職などの第1号被保険者は、20歳の誕生日の前日を含む月分から保険料の納付が必要です。

◆付加年金

毎月の保険料に加えて、月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金と合わせて付加年金を受け取ることができます。付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」で計算されます。付加保険料を納付するには、別途届け出が必要です。

◆国民年金保険料を支払えないとき

経済的に納付が困難なときは、保険料の納付猶予・免除制度や学生納付特例制度があります。別途申請が必要です。申請は、窓口・郵送での手続きのほか、マイナンバーを利用した電子申請もできます。