

熱中症に気をつけましょう

健康増進係

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症予防には、事前の情報収集が重要です。その手段の一つとなる熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日(暑さ指数が33以上)の前日や、当日早朝に発表されるものです。

また、過去に例のない危険な暑さが予想される日(県内全ての暑さ指数が35以上)の前日には、熱中症特別警戒アラートが発表されます。

これらが発表されている日は、積極的に予防しましょう。テレビやSNSなどを通じて発信されま



環境省のLINEを友達登録すると通知が受け取れます

熱中症警戒アラートが発表されたら

- 昼夜問わずエアコンなどの冷房設備を使い、室温を調整する。
- 外出をできるだけ控え、暑さを避ける。
- 暑さ指数に応じて、屋外や冷房設備のない屋内での運動は、原則、中止や延期する。
- 喉が渇く前に、小まめに水分補給をする。
- 涼しい服装をする。

- 子どもや高齢者、持病のある人など、熱中症になりやすい人に声をかける。

クーリングシェルターの活用を

熱中症特別警戒アラートが発表されたら、涼しい場所への避難が必要です。町が指定したクーリングシェルター*を開放しますので、ご利用ください。自宅にエアコンがある場合など、涼しい環境が確保できれば、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

※クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは、危険な暑さから身を守る場所として町が指定した、誰でも休息できる施設(各センター、総合体育館、図書館など)です。

→右記のマークが目印



←詳しくはこちら



日本脳炎の予防接種はお済みですか

健康増進係

日本脳炎の予防接種を、小学4年生に加えて、特例措置の対象者にもおすすめています。母子健康手帳を確認し、接種回数が不足している場合は検討してください。

費用
無料
接種医療機関
「菊陽町予防接種だより」に掲載(事前予約が必要)
持参物

母子健康手帳、予診票*

※予診票の交付が必要な人は、母子健康手帳と印鑑を持参し、健康・保険課で交付申請をしてください。

種類	対象者	回数
第1期初回	生後6カ月～90カ月(7歳6カ月に至るまで)	2回
第1期追加		1回
第2期	9歳以上13歳未満	1回
特例措置*	平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれ(20歳未満までの間)	過去の接種回数に準じた残りの回数

※平成17年の積極的な接種勧奨の差し控えで、接種が受けられなかった人の接種機会を確保するためのもの。

5月31日は世界禁煙デーです

健康増進係

5月31日は「世界禁煙デー」です。この機会に、禁煙について考えてみませんか。

喫煙者は、非喫煙者に比べて虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)などによる死亡の危険性が1.7倍高くなるという報告があります。タバコを吸う本人以外がたばこの煙にさらされる受動喫煙も、多くの病気を引き起こす可能性が高まります。

禁煙する場合、自力で禁煙する方法の他に医療機関で禁煙する方法があります。医療機関で禁煙する場合、条件を満たせば健康保険などの適用対象となります。

受診する場合は、事前に医療機関へお問い合わせください。



『きくよう健康倶楽部』通信
[No.41]

気軽に参加できる健康教室を開催します！



健康教室ホームページ

健康増進係 NPO法人 クラブきくよう 事務局 ☎096(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 5月28日(水) 午前9時30分～11時30分

※受け付けは午前9時5分から行います。

場所 総合体育館(大会議室) 先着60人



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 5月7日(水)～23日(金) 午前9時～午後5時(土)(日)(祝を含む)

対象者

きくよう健康倶楽部会員

内容

- ①骨粗しょう症予防に関する講話
- ②骨密度測定・体内糖化測定
- ③運動(ウォーキング指導・筋トレ)

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。

この機会に始めませんか？ きくよう健康倶楽部

健康的な活動をすることで、健康ポイントが貯まり、商品券などと交換できます。

対象者

町在住または在勤の20歳以上の人

申込場所

- ①町民体育館内クラブきくよう事務局
- ②光の森町民センター内施設予約カウンター
- ③菊陽町総合交流ターミナルさんふれあ館内

費用

新規・継続参加料 無料

- その他の費用

活動量計を利用する人	購入費用4,300円(税込)
スマホアプリを利用する人	無料

※利用できない機種もありますので事前にご確認ください。

交換商品

ゆめタウン商品券・さんふれあ利用券・QUOカード



詳しくはこちら

体組成測定会

健康増進係 NPO法人 クラブきくよう 事務局 ☎096(273)8488

きくよう健康倶楽部事業の一環として、毎月1回測定結果の印刷とスタッフによる結果説明を無料で行っています。

日時

5月29日(木) 午後1時30分～3時30分

場所

さんふれあ

内容

体組成計の測定(1分程度で測定)、測定結果の印刷、結果説明

対象者

きくよう健康倶楽部の会員(当日申込者も可)

持参物

活動量計(アプリの人はスマートフォン)

健康だより

Health Information
健康・保険課

☎096(273)4912



国保の加入・脱退の届け出は忘れずに

申問 国保・年金係

税務課 住民税係

☎096(232)4911

国保に加入・脱退するときは、届け出が必要です。

国保に加入する人

国民健康保険(国保)は、74歳までの人で、社会保険の被保険者と、その扶養者を除く全ての人が加入する制度です。社会保険に入っていない人は、国保に加入する必要があります。

国保加入の手続きはお早めに

退職日から14日以内に手続きをしてください。届け出が遅れると、社会保険の資格喪失日までさかのぼって国民健康保険税が課税されます。

必要書類

- 退職した会社などからの健康保険等資格喪失証明書
- 窓口に来る人の身分証明書

国保から脱退する人

社会保険に加入した場合、国保から脱退するための届け出が必要です。国民健康保険税と職場の健康保険料を二重に支払ってしまうことがありますので、早めに手続きをしてください。

必要書類

- 新しい保険の資格取得日、保険者名、記号・番号が分かるもの(脱退する人の分)
- 窓口に来る人の身分証明書



オンラインでも
手続きできます

社会保険に加入できますか？

事業所・会社などに勤務している人は、社会保険に加入できるか勤務先に確認してください。

社会保険の被扶養者になれる人

同じ世帯に社会保険の加入者がいる場合、その被扶養者になれることがあります。勤務先に相談してください。

所得の申告を忘れずに

国保加入者は所得の申告が必要です。申告をしないと、国保税の軽減が受けられない、医療費の限度額申請時の判定が正しくできない場合があります。申告をしていない人は、税務課へご相談ください。

国民年金

国民年金保険料の 学生納付特例制度を ご存じですか

申問 国保・年金係

熊本西年金事務所

☎096(355)3261

所得の少ない学生が、国民年金保険料の納付猶予を受けられる制度です。保険料を納めることが経済的に困難なときは、そのまませず申請しましょう。

対象者

大学、大学院、短大、高等学校、高等専門学校、各種学校(学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程)に在学する学生などで、本人の前年所得が基準以下の入

【所得の基準】

128万円+(扶養親族などの数×38万円)+社会保険料控除等

申請場所

健康・保険課または近くの年金事務所

必要書類

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 在学期間が分かる学生証(有効期限、学年、入学年月日の記載など)または在学証明書
- 顔写真付き身分証明書(写真なしの身分証明書の場合は2種類必要)

- 離職票などの失業した事実が確認できる書類(失業などの理由で申請する場合)

注意事項

- 申請後、日本年金機構から「承認通知書」または「却下通知書」が届きます。
- 承認期間は、4月～翌年3月の1年間です。
- 却下通知書が届いた場合は、保険料を納付する必要があります。
- 4月分～令和8年3月分までの申請は、受け付けを開始しています。
- 申請は、申請時点から2年1カ月前の月分までさかのぼることができますが、申請が遅れると、万一の際に障害年金などを受け取れない場合があります。