



詳しくはこちら



きくよう健康倶楽部事業 ウォーキングラリー

☎ NPO法人 クラブきくよう 事務局 ☎096(273)8488



※実際に現地には行きません。
※「からだカルテ」のコンテンツ
「ウォーキングラリー」を使用します。

WEB上の
仮想コースを巡る
歩数イベントです!



開催期間

6月9日(月)～7月1日(火)

歩数データ送信期限

7月8日(火)

ポイント付与条件

期間内にゴールした人全員に100ポイント付与

ポイント付与日

7月22日(火)

参加方法

きくよう健康倶楽部に参加の上、期間中に歩数データを送信してください。



総距離：131.25^キ 総歩数：187,495歩 目標歩数(1日平均)：8,152歩

イベント期間中は週に最低1回は データ送信をしましょう

「ウォーキングラリー」において、歩数データは過去7日分までを集計対象としており、8日以前のデータは集計対象外となります。

※「ウォーキングラリー」は転送された歩数データをもとに集計しています(毎日午前6時)。その後、会員ページのチェックポイント、ランキング、距離などの情報が更新されます。

※歩数データ送信期限までの間は、順位の変動があります。

- ①歩数計アプリ または
- ②活動量計があれば参加
できます



Health Planet Walk

新規で申し込む人はこちらから→

菊陽町健康増進計画・食育推進計画策定委員を募集します

☎ 健康増進係

菊陽町健康増進計画・食育推進計画の次期計画の策定・検討などを行う上で、町民の皆さんから広く意見を聞くために公募委員を募集します。

任期

任命日から2年間

応募資格

次の全てに当てはまる人

- 町内に引き続き2年以上住所を有し、かつ、満18歳以上の町民(4月1日現在)
- 選任日に町の他の附属機関などの委員に2つ以上選任されていない人
- 年1～4回程度開催する会議に出席できる人

募集人数

2人程度

報酬・費用弁償

「菊陽町非常勤の職員の報酬および費用弁償に関する条例」に基づき支給します。

申込方法

右記QRコードから応募フォームに進み、必要事項を入力してください。町ホームページまたは、健康・保険課で用意している応募用紙でも応募できます。



応募フォーム
はこちら

応募締切

6月23日(月) 午後5時15分
(郵送の場合、当日消印有効)

選考方法

応募の動機や意見などから選考します。結果は、7月上旬頃に応募者全員に通知します。

国民健康保険・後期高齢者医療保険 新しい資格確認書・資格情報のお知らせを送ります

国保・年金係

現在お持ちの国民健康保険および後期高齢者医療保険の保険証・資格確認書の有効期限は、7月31日(木)です。

マイナ保険証の導入に伴い、従来の保険証はなくなり、「資格確認書」となりました。

国民健康保険の人

- 「資格確認書」を利用する人には、「特定記録郵便」で送ります。簡易書留とは違い、郵便局の配達員が郵便受け(ポスト)に投函するため、配達時に不在であっても受け取ることができます。配達状況は郵便局で記録されます。
- マイナ保険証を利用する人は「資格情報のお知らせ」を普通郵便で送ります。

限度額適用認定証の更新

有効期限は7月31日(木)です。引き続き必要な人は、8月以降に申請してください。なお、滞納がある場合は事前にご相談ください。

後期高齢者医療保険の人

- マイナ保険証の有無にかかわらず、申請なしで令和8年7月末まで使える「資格確認書」を送ります。
 - 簡易書留で送ります。8月1日(金)以降は新しい資格確認書かマイナ保険証を使用してください。
 - 自己負担割合は、世帯の後期高齢者医療被保険者全員の令和6年中の収入により、世帯単位で判定します。令和7年度の保険料額決定通知書は、7月中旬に送ります。
- ※国民健康保険の人も、後期高齢者医療保険の人も役場での受け取りを希望する場合は、6月27日(金)までにご連絡ください。

年に1回はお得な歯科健診へ

- 期間 令和8年2月末まで
- 費用 400円
- 対象者 後期高齢者医療被保険者(年1回)
- 申込方法 資格確認書と一緒に受診券を送ります。指定の医療機関へ予約してください。

国民年金

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例を受けていた人は、保険料を追納することができます。

国保・年金係

熊本市西年金事務所 ☎096(355)3261

老齢基礎年金は、保険料の免除などの承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した場合と比べて年金受給額が少なくなります。しかし、保険料の追納をすることで年金受給額を増やすことができます。

追納するには

年金事務所または健康・保険課で申し込みが必要です。承認されると、納付書が郵送で届きます(クレジットカード払い、口座振替は利用できません)。

注意事項

- 追納できるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除・納付猶予・学生納付特例期間に限られます。なお、原則として古い月からの納付となります。
- 保険料の免除・納付猶予・学生納付特例を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。すでに老齢基礎年金を受けている人は追納できません。

今年度追納保険料月額 (単位:円)

	全額免除 納付猶予 学生特例	4分の3 免除	半額 免除	4分の1 免除
平成27年度	15,930	11,950	7,960	3,990
平成28年度	16,600	12,450	8,300	4,150
平成29年度	16,820	12,620	8,400	4,200
平成30年度	16,650	12,480	8,330	4,160
令和元年度	16,710	12,530	8,350	4,170
令和2年度	16,820	12,610	8,410	4,200
令和3年度	16,860	12,650	8,420	4,210
令和4年度	16,740	12,550	8,360	4,190
令和5年度	16,520	12,390	8,260	4,130
令和6年度	16,980	12,730	8,490	4,240

身近な「食」を振り返る1カ月にしてみませんか 6月は「食育月間」です



健康増進係/母子保健係

食育とは

「さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と、『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を『育』てること」です。毎年6月は国の定める食育月間となっています。

朝食、毎日食べていますか?

今回は、農林水産省が作成した食育ピクトグラム(代表的な食育の取り組みを表現したもの)から、朝食について考えてみましょう。



町の健康増進計画には、「1日3食、バランスの取れた食生活を実現する」という目標があります。令和3年度の調査では、朝食を食べない人が中学生と成人で増えている傾向にあります。特に20代男性においては、朝食を「時々食べる」、または「食べない」と回答した人が、合わせて半数近くにのぼっています。

町では目標として

- 「朝食を毎日食べない人の割合」を、
中学生 : 0%
20代男性 : 25%
20代女性 : 20% としています。



朝食を食べるとどんな良いことがあるの?

- 寝ている間に低下した体温が上昇し、一日の活動準備が整います。
- エネルギー源(ブドウ糖)や栄養素の補給ができるので、脳と体がしっかり目覚め、活動できるようになります。勉強や仕事にも集中できます。
- 胃に食べ物が入ることで大腸が動き出し、便秘予防の効果があります。

習慣にするのが難しい人へ

- 朝食を食べた方が良いとは分かりつつ、少しでも寝ていたい・作る時間がないという人は、まずはおにぎりやヨーグルト、果物のどれか1つから始めてみませんか。次に、具だくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスの良い食事へ、さらに、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスの取れた朝食へと、ステップアップしましょう。

例



産後ケア事業通所型の短時間型が始まりました

母子保健係

産後ケア事業では、出産後の母子が助産師などから、心身のケアや育児サポートを受けることができます。助産院や医療機関に通う通所型では、これまでの5時間型に加え、2時間の短時間型が始まりました。

利用登録には、オンライン申請が可能です(別途、所得・課税証明書の提出が必要な人は、申請後に連絡します)。

対象者

- 産後1年以内の母子
- ※施設により受け入れ可能期間が異なります。詳しくは健康・保険課へお問い合わせください。



詳しくはこちら



利用登録はこちら

一般不妊治療費助成に係る所得制限が撤廃されました

母子保健係

不妊治療を受けている夫婦の経済的な負担を軽減するために行っている一般不妊治療費の助成について、対象者の条件としていた所得制限が4月1日から撤廃されました。



詳しくはこちら

対象となる治療

- 一般不妊治療(人工授精)に要した保険適用の対象となる治療(体外受精および顕微授精などの特定不妊治療を除く)
- 一般不妊治療に関し、医療機関から交付された処方箋により調剤した薬