

巡回特定健診

生活習慣病予防のために特定健診を実施しています。生活習慣病とは、糖尿病や高血圧など日頃の生活習慣が原因で起こる病気の総称です。自覚症状がなく進行していくことも多いため、早期発見・予防がとても大切です。

対象者

40歳～74歳の町国民健康保険に加入している人
※町が実施する総合健診、がん複合検診の特定健診、医療機関特定健診、みなし健診と重複して受けることはできません。

内容

身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、眼底検査



問 国保・年金係

費用

1,500円

申込方法

インターネットか窓口または郵送で申し込む

特定保健指導

血糖値や血圧などの数値が悪化していた人は、適切な食事や運動について、保健師や管理栄養士などによる3～6ヶ月のサポートを無料で受けられます。

日程	場所	受付時間
12月1日(月)	町図書館ホール	午前7時30分～9時50分
12月2日(火)		(所要時間 約1時間)
12月3日(水)	光の森町民センター キャロッピア	
12月4日(木)		



申し込みは
こちら

熊本西年金事務所
☎ 096(3553)0142

②について
①および③について
熊本東年金事務所
☎ 096(367)2503



日本年金機構
ホームページ

国民年金
「11月は「年金月間」、11月30日は
「年金の日」です
「年金制度に対する理解を深めてもらうため
普及・啓発活動を行っています」

一日年金出張相談所のご案内

「ねんきんネット」ご案内

日時・場所	① 11月13日(木) ゆめタウンはません	② 11月20日(木) ゆめタウン光の森 本館2階	③ 11月21日(金) 鶴屋百貨店 地下2階 パーキング グ連絡通路 ゆめタウン光の森 本館2階
午前10時～午後3時	午前10時～午後3時	午前10時～午後3時	午前10時～午後3時
午前10時～午後3時	午前10時～午後3時	午前10時～午後3時	午前10時～午後3時
午前10時～午後3時	午前10時～午後3時	午前10時～午後3時	午前10時～午後3時

持参物

個人の記録に関する相談は、基礎年金番号がわかるものおよび身分証明書(代理人の場合、委任状と代理人の身分確認ができるもの)

問い合わせ

①および③について
②について

利 用 方 法

- 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、年金記録の確認や、次ることができます。
- 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など
- マイナポータルからログイン
- 日本年金機構のホームページから
- インターネットで利用できます。

帯状疱疹ワクチン接種の費用を一部助成しています

4月から帯状疱疹ワクチンが定期接種となり、町では接種費用の一部を助成しています。

接種費用の助成を受けられるのは、生涯に1回限りとなります。今年度の対象者は令和8年3月31日(火)までが接種期限となっています。組み換えワクチンは2ヶ月以上の間隔を空けて2回接種をする必要があるので、接種を希望する人は、早めの接種開始をご検討ください。

接種には町からの通知文が必要です。接種を希望する人で、通知文を紛失した人は健康・保険課で再発行できます。

対象者

次の①または②に該当する人

①今年度に65・70・75・80・85・90・95歳になる人、100歳以上になる人

②60歳以上65歳未満の人で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

ワクチンの種類・接種回数

- 生ワクチン

1回(自己負担額3,200円) 詳しくは
こちら→

- 組み換えワクチン

2回(自己負担額1回につき8千円)

詳しくは町ホームページをご確認ください。

問 ☎ 096(232)4912 健康・保険課

65歳以上で今年度肺がん検診未受診者へ レントゲン(肺がん・結核)検診を行います

問 ☎ 096(232)4912 健康増進係

11月4日(火)～12日(木)の間(土日)を除く)で、
レントゲン車が町内を巡回します。

肺がん・結核の早期発見のため、65歳以上の人には年に1回、レントゲン検診を受けましょう。

対象者

今年度レントゲン検診を受けていない65歳以上(令和8年3月31日(火)時点)の人

受診料

無料(問診の結果、喀痰検査も行う場合は500円の自己負担あり)

*対象者には、事前に質問票を送付しています。質問票に記載している日程を確認の上、都合の良い会場で受診してください。対象者で質問票が届かなかった人は、お問い合わせください。

冬に流行するノロウイルスに注意しましょう

問 ☎ 096(232)4912 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重症化することがあるため、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、トイレの後、調理前後は、石けんでよく手を洗い、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な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た場合、感染した人の便や吐しゃ物を処理する時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、0.1%に希釀した次亜塩素酸ナトリウムでふき取りましょう。

- ③「食品からの感染」を防ぐ

食材は85度～90度で90秒間以上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。