町子育て応援アプリ「きらり」をご活用ください

問 母子保健係

11月１日から、母子への切れ目ない支援の一つとして、新しいアプリの運用を開始しました。

子どもの成長記録や予防接種のスケジュール管理、子育て関連情報の配信機能などを搭載し、子どもの健やかな成長を支援していきます。

※子育て応援アプリ「母子モ」をダウンロードし、菊陽町で郵便番号登録をすると「きらり」を活用できます。

アプリのダウンロードはこちら

12月末まで インフルエンザ予防接種はお済みですか

問 健康増進係

町では接種費用の一部を助成しています。接種を希望する人は、12月末までに接種を受けましょう。

指定医療機関・自己負担額は、町ホームページと広報きくよう10月号に掲載しています。

接種日時点で65歳未満の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、全額自己負担となります。

65歳以上の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、事前に申請が必要になります。詳しくは、お問い合わせください。

詳しくはこちら

大好きなお酒をいくつになっても飲めるように、“今”付き合い方を変えてみませんか？ 飲酒は「節度ある適度な飲酒」で、楽しく

問 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日当たりの生活習慣病リスクを高める飲酒量

健康日本21では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を１日当たりの純アルコール摂取量を男性で40グラム、女性で20グラム以上と定義しています。

純アルコール量（グラム）の計算式

お酒の量（グラム）×【アルコール度数（パーセント）÷100】×0.8

純アルコール20グラムの目安

ビール瓶	缶酎ハイ	焼酎コップ半分	日本酒
中瓶１本（500ミリリットル）アルコール量20グラム	１本（350ミリリットル）アルコール量19.6グラム	0.5合（100ミリリットル）アルコール量20グラム	１合（180ミリリットル）アルコール量21.5グラム

お酒を飲むときの注意点

食事と一緒にゆっくりと

脂質の多いものは避け、たんぱく質とビタミン類の多い食事とゆっくりお酒を飲むことで、アルコールの分解を助けます。豆腐や枝豆、野菜のおひたしや煮物がおすすめです。

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。

薬を内服中は飲まない

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、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、肝臓に障害をきたしてしまいます。

オーラルフレイルを防ぐため 年１回は後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

問 国保・年金係

オーラルフレイルとは、「かめない」「飲み込めない」「むせる」などの、口の機能や筋力の低下のことです。放っておくと、食欲低下や柔らかいものばかり食べることにつながり、悪循環により低栄養状態となります。その結果、全身の病気にかかる恐れもあります。

受診期限

令和８年２月28日(土)

場所

受診券裏面に記載の医療機関

対象者

後期高齢者医療制度加入者

内容

歯・入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔内異常、飲み込む機能の評価など

自己負担額

400円
（健診費用5,350円のうち4,950円を町が負担）

受診方法

①７月の資格確認書送付時に同封した受診券を確認する（紛失した人はご相談ください）。
②受診券裏面の「医療機関一覧」から希望する医療機関へ電話で予約する。
③予約した医療機関で受診する。

自己点検表

合計点数が高い人ほど、オーラルフレイルの危険性が高くなります。

合計点数	０～２点	３点	４点以上
オーラルフレイルの危険性	低い	予備群	高い

質問事項	点数
半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2
お茶や汁物でむせることがある	2
義歯を入れている	2
口の乾きが気になる	1
半年前と比べて、外出が減った	1
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物をかめない	1
歯を磨く回数が、１日に０～１回	1
１年に１回も歯医者に行かない	1

国民年金 国民年金保険料は口座振替やクレジットカード納付で便利・安心・確実に

問 国保・年金係

今年度の国民年金保険料は、月額17，510円です。病気や事故など万一の場合の障害基礎年金や遺族基礎年金の受給権利を守るためにも保険料は納期限内に納めましょう。

納め忘れがない口座振替やクレジットカード納付がおすすめです

口座振替

手続きが必要です。年金手帳または基礎年金番号通知書、通帳、口座届出印鑑を健康・保険課へお持ちください。

クレジットカード納付

手続きが必要です。年金手帳または基礎年金番号通知書、クレジットカード、印鑑を健康・保険課へお持ちください。

※分割払いやリボ払いはできません。

まとめ払い（前納）するとお得

口座振替の場合

①６カ月前納割引額　１，１９０円
②１年前納割引額　４，４４０円
③２年前納割引額　１７，０１０円

現金・クレジットカード納付の場合

①６カ月前納割引額　８５０円
②１年前納割引額　３，７３０円
③２年前納割引額　１５，６７０円
※割引額は今年度額です。毎年度若干変更されます。

まとめ払いの場合の納付月

①６カ月前納
４月～９月分：４月末納付
10月～翌年３月分：10月末納付
②１年前納
４月～翌年３月分：４月末納付
③２年前納
４月～翌々年３月分：４月末納付
※口座振替・クレジットカードでの前納は申込期限がありますのでお早めに手続きをしてください。

その他

まとめ払いが難しい人は、口座振替による早割制度もあります。通常翌月末の口座振替を当月末振替で申し込むと、月額60円割引されます。