健康だより Health Information

健康・保険課
問 ☎096(232)4912

詳しくはこちら

HPV（子宮頸がん予防）ワクチンの接種はお済みですか

問 健康増進係

高校１年生相当（平成21年度生まれ）の女子とキャッチアップ接種対象者（平成９～20年度生まれ）で令和４年４月～令和７年３月末までに１回以上接種している人は、残りの回数を公費（無料）で接種できる期間が令和８年３月31日㈫までです。接種は、合計２回または３回です。接種履歴を確認し、完了していない人は早めに接種しましょう。

詳しくはこちら

※指定医療機関には予診票が置いてあります。指定医療機関以外での接種を希望する人は、接種前に手続きが必要です。

誰かの今をつないでいく。はたちの献血

「はたちの献血」キャンペーン

問 健康増進係

１～２月は「はたちの献血」キャンペーンの期間です。

献血者が減少しがちな冬は、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、広く県民の皆さまに対して献血を呼びかけています。

特に若い人たちで、献血をしたことがない人は、ぜひ400ミリリットル献血・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。

リフィル処方箋を利用してみましょう

問 国保・年金係

「リフィル処方箋」とは、医師の診療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。
- リフィル処方箋を使用する薬局は、１～３回目まで同じ薬局で使用す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。

セルフメディケーションで自分の健康を守りましょう

問 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、自分のからだ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に購入できる薬（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時間を省くことができる
- 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

あなたのからだ働きすぎではありませんか

糖尿病の予防行動をとりましょう

問 健康増進係

糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンという血糖値をコントロールするホルモンの分泌や働きが低下し、高血糖の状態が続く病気です。日本人の糖尿病患者の約９割に当たる２型糖尿病は、インスリンの働きが不十分になることで起こり、過食や肥満、運動不足、多量飲酒などの生活習慣が主な原因とされています。

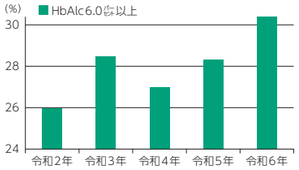
糖尿病の三大合併症

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします。

神経の障害	目の障害	腎臓の障害
糖尿病神経障害	糖尿病網膜症	糖尿病腎症
手足のしびれや痛み、立ちくらみ、排尿障害、下痢・便秘、発汗異常などが起こります。	目の網膜の障害が起き、視力低下などが起こります。進行すると、失明する可能性があります。	腎臓の機能が低下し、疲れやむくみ、貧血などが起こります。腎不全になれば、最終的に人工透析治療が必要になります。

本町（特定健診受診者）の現状

HbA1c 6.0パーセント以上の年次推移



令和６年度は３人に１人が、糖尿病または糖尿病予備群です。

HbA1cとは、過去１～２カ月の平均的な血糖状態を示す指標です。6.0～6.4パーセントは糖尿病予備群であり、6.5パーセント以上は受診が必要です。

今日からはじめる生活改善

自分にできそうなことからチャレンジしましょう。

- １日３食、規則正しい食生活を
- 体を動かす
- お酒は控えめに
- 体重を測る
- ゆっくりよくかんで食べる
- 外食は主食・主菜・副菜のそろった定食を

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

問 国保・年金係
熊本西年金事務所 ☎096(353)0142
（音声案内②→②）

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づけられています。

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」を送付します。

注意事項

①20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。

②厚生年金に加入している第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なため、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。

③第１号被保険者である自営業者、学生、無職の人は、20歳の誕生日の前日が含まれる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。

国民年金保険料を払えない場合

経済的に納付が困難な時は、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・郵送手続きのほか、マイナポータルを利用した電子申請もできます。