



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
- 歩数データ送信期限
- ポイント付与条件
- ポイント付与日
- 参加方法

6月29日(月)～7月6日(月)の8日間
7月13日(月)

期間内にゴールした人全員に100ポイント付与

7月21日(火)

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：41.5*₀ 総歩数：59,287歩 目標歩数(1日平均)：7,410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の歩数データは過去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。開催期間中は、週に最低1回はデータ送信することを推奨します。
※「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(毎日午前6時)を行っています。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の7月13日(月)までの間は順位の変動があります。

スマホアプリ または
活動量計で参加できます。



Health Planet Walk



新規で申し込む人はこちら

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資格確認書の有効期限は7月31日(金)です。
※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24日(水)までにご連絡ください。

国民健康保険の人

- 資格確認書をご利用の人には、日中不在の場合を考え、「特定記録郵便」にて送付します。
簡易書留とは違い、配達時に不在であっても受け取ることができます。郵便局の配達員が郵便受け(ポスト)に投函し、配達状況が郵便局で記録されます。
- マイナ保険証をご利用の人は資格情報のお知らせを普通郵便にて送付します。

限度額適用認定証の更新

有効期限は7月31日(金)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

- 後期高齢者医療制度では8月1日(土)より資格確認書の取り扱いが変わります。
- 次に該当する人は新たな資格確認書(薄青色)を7月中旬に特定記録郵便で送ります。
 - ・85歳以上の人
 - ・84歳以下でマイナ保険証をお持ちでない人および、普段から利用していない人
- 次に該当する人は、資格確認書を発行していません。資格情報のお知らせを普通郵便で送付します。
 - ・84歳以下でマイナ保険証を普段から利用している人(※過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用している、かつ直近3カ月以内にマイナ保険証を利用している人)
- 自己負担割合は、世帯単位(世帯の後期高齢者医療被保険者全員)で、令和7年中の収入により判定します。
令和8年度の保険料額決定通知書は7月中旬に送ります。

- 追納する人は
- 年金事務所または住民登録している市区町村の窓口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(クレジット払い、口座振替は利用できません)。
- 注意事項
- ①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。
 - ②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つきます。
 - ③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28年度	16,850	12,630	8,420	4,210
平成29年度	17,070	12,800	8,530	4,260
平成30年度	16,900	12,670	8,450	4,220
令和元年度	16,950	12,720	8,470	4,240
令和2年度	17,070	12,800	8,530	4,260
令和3年度	17,110	12,830	8,550	4,270
令和4年度	16,990	12,740	8,490	4,250
令和5年度	16,770	12,580	8,380	4,190
令和6年度	16,980	12,730	8,490	4,240
令和7年度	17,510	13,130	8,750	4,380

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。

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低くなります。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。

☎ 国保・年金係
熊本西年金事務所 ☎096(353)0142

産後ケア事業で利用できる 施設が増えました

☎ 母子保健係

産後ケア事業は、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。今年度から助産師が自宅に伺いケアを行う訪問型の施設が増えました。

産後ケア事業の利用登録は、役場に行かなくても、オンライン申請ができます(利用料減免申請をする人は、別途所得・課税証明書の提出が必要です)。また、妊娠中からの登録申請も可能です。

対象者

産後1年未満の母子
※施設によって受け入れ可能期間が異なります。
詳しくは町ホームページをご覧ください。



産後ケア事業登録
申請はこちら



詳しくはこちら

身近な「食」を振り返りましょう 6月は「食育月間」です

☎ 健康増進係

食育とは？

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。

災害に備えよう

熊本地震から10年。今一度、家庭での備えを見直してみませんか。家庭用備蓄の目安は、家族の人数×最低3日分(できれば1週間分)です。

どんなものを備える？

- 水分：1人1日3リットルが目安
 - 食料：レトルト、缶詰などそのまま食べられるもの
- ※高齢者・乳幼児用やアレルギー対応食も忘れず。
簡単！ローリングストックを始めよう
普段の食材を多めに買い、使った分だけ買い足すだけ。常に一定量の食料を備蓄でき、手軽で食品ロスも防げます。今日から始めてみませんか。