

春からスタート！ウォーキング習慣

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

今なら新規参加費無料の「きくよう健康倶楽部」とは

平成29年度中に申し込むと新規参加費無料で始められる「きくよう健康倶楽部」を紹介します。歩数計機能のついた「活動量計」を持ち歩き、歩数データを送信するだけでポイントがたまり、商品券と交換することができます。冬の寒さも和らぎ、これからは家族や友人とウォーキングを始めるのに最適な季節です。楽しく、お得に健康になりましょう。

STEP 1 会員登録

- 対象者
 - ・町内在住または町内に勤務する20歳以上の人
- 申込方法
 - ・健康・保険課または西部支所窓口で申し込む(平日のみ)
 - ・以下のメールアドレスに空メールを送信
くまもと健康支援研究所アドレス kikuyokenkou@kwsj.co.jp



会員証代わりの活動量計(貸与)

STEP 2 ポイントをためる

- ポイントがもらえる活動
 - ・活動量計を携帯し、1日の歩数が規定に達したとき(専用のデータ読み取り機にかざす必要があります)
 - ・きくよう健康プログラム(運動プログラム)に参加したとき
 - ・町指定の体組成計で計測したとき(町指定の体組成計などはキャロップア健康増進室、南部町民センター、ふれあいの森研修センターに設置しています)

STEP 3 ポイントを交換する

1ポイント当たり1円相当とします。500ポイント単位で交換することができます。ポイントの交換を申請することで商品を受け取ることができます。

- 交換商品
 - ・菊陽町総合交流ターミナル「さんふれあ」で利用できる商品券(500円分)
 - ※ポイントに応じて複数枚交換できます。
- 交換開始時期
 - ・10月ごろ

よくある質問

- Q: ポイントはどうすれば見ることができますか?
A: タニタの健康応援ネット「からだカルテ」に会員固有のIDでログインして確認できます。また、ローソン店頭「ロッピー」にかざすことでも確認できます。
- Q: ポイントの有効期限はありますか?
A: ポイントは年度末で消滅します(例外:平成29年度から平成30年度にのみ繰り越します)。
- Q: 年度途中で退会できますか?
A: できます。退会届に記入後、活動量計を返還していただきます。

始めています！きくよう健康プログラム



ふれあいの森公園をウォーキングする会員

きくよう健康倶楽部会員が受けられる運動プログラムに参加している中村弘子さん(光の森7町内)にインタビューしました。

- Q. このプログラムに参加しようと思ったきっかけは?
A. 普段から別の運動講座にも参加しています。広報を見てこのプログラムを知り、記憶力を鍛えたくて参加しました。子どもに迷惑をかけたくないという思いもあります。
- Q. プログラムに参加した感想は?
A. 初回の『あたまの体操テスト』は思ったより結果が良くなかったです。このプログラムでは歩きながらしりとりや計算をするなど、結構頭を使います。
- Q. 3月にはどんな自分になっていると思いますか?
A. 記憶力が向上していると思うので『あたまの体操テスト』で最高得点を出したいですね!



児童手当の手続きはお早めに

子育て支援課 子育て支援係 ☎(232)2202

児童手当を受給するには申請が必要です。原則、公務員の人は職場で、公務員以外の人は子育て支援課または西部支所で手続きをしてください。

受給は手続きの翌月から

手続きに必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

15日以内の手続きが必要な場合

- ・児童が生まれた場合
- ・受給者が菊陽町に転入した場合
- ・受給者が公務員ではなくなった場合
- ・新たに児童の養育をするようになった場合

次の場合も速やかに手続きを

- ・受給者が町外へ転出した場合(転入先市町村でも手続きが必要です)
- ・児童を養育しなくなった場合
- ・児童が死亡した場合
- ・受給者が公務員になった場合
- ・町内で転居した場合
- ・受給者または児童の氏名を変更した場合
- ・児童と別居するようになった場合
- ・受取口座を変更したい場合(受給者名義の口座のみ)



忘れずに手続きしてね♪

児童手当は、申請の手続きをした翌月分から受給することができます。里帰り出産などで、住所地以外の市町村に出生届を出した場合、住所地の市町村で児童手当の手続きが遅れることがあります。その場合、さかのぼって受給はできませんので注意してください。

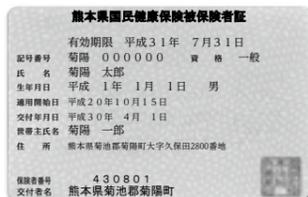
4月からの国民健康保険証をお送りします

3月下旬、菊陽町国民健康保険の加入者へ新しい保険証を簡易書留でお送りします。4月からは新しい保険証をお使いください。

留守の場合、郵便局員が「郵便物等ご不在連絡票」をポストに入れます。記載された期間を過ぎると、役場での受け取りとなります。

※平成30年度の保険証は有効期限が平成31年7月31日となっています。

※国民健康保険税の滞納がある世帯には、納税相談の通知を送ります。



新しい保険証は薄紫色です

問い合わせ
健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

健康に暮らすために 人間ドック費用の一部助成

- 対象者(次の全てに当てはまる人)
 - ・申請日時時点で30歳以上
 - ・納期限到来分の国民健康保険税の滞納がない
 - ・ドック実施日まで菊陽町国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入

※平成30年4月以降に加入した人は受診できません。

- 申込方法
 - ①菊陽町国民健康保険加入者
 - ・3月下旬にお送りする保険証に同封の申請書で申し込んでください。
 - ②後期高齢者医療制度加入者
 - ・3月下旬にお送りする総合健診の申込書に同封の申請書で申し込んでください。

※保険証と印鑑を持参してください。
※申請書は健康・保険課と西部支所にもあります。

- 申し込み先 健康・保険課または西部支所
- 申込期限 5月31日(休)
- 問い合わせ
健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912