

ウエストサイズ大作戦
で楽しく健康づくり



昨年も多くの人に参加いただきました

■「ウエストサイズ大作戦」を
11月22日（火）から開催

町総合保健福祉センターでは、昨年大好評だった「ウエストサイズ大作戦」を実施します。

同イベントは、町民の健康増進を目的に、同センターの「鮎緑（あゆみ）トレーニング室」などを利用いただき、ウエストサイズが減った数値や施設の使用回数などによって加算される運動ポイントの合計を3人1組で競うものです。

今年も上位チームには、豪華賞品が贈呈されます。ぜひご家族やお友だちを誘って健康づくりに取り組んでみませんか。

●実施期間

11月22日（火）～平成29年3月

21日（火）
●参加資格

16歳以上での3人1組のグループ参加

●ポイントの付与について

ウエストサイズが減った数値×20ポイント

・トレーニング室利用回数×1ポイントなど

●開講式

・日時

11月22日（火）午後1時～午後2時30分、午後6時～午後7時30分

・内容

同イベントのポイントシステムの説明や事前測定など

詳しくは、町総合保健福祉センターへお問い合わせください。

■トレーニング室の利用者証「陽気カード」で特典をゲット

同センターのトレーニング室を利用するときに利用者証として発行される「陽気カード」は、町内の協賛店で提示するとさまざまな特典を受けることができます。

現在、協賛店を拡大していますので、ぜひトレーニング室を利用しましょう。詳しくは、トレーニング室スタッフにお尋ねください。

■家計にやさしい「ジェネリック医薬品」を利用しましょう

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」とは、「新薬（先発医薬品）」の特許期間が過ぎた後に製造・販売される医薬品で、新薬に比べて開発費用が低く価格も安く販売されています。

また、厚生労働省から「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。

●ジェネリックに切り替えると

例えば、薬代を年間に15,000円負担する人が「ジェネリック医薬品」に切り替えることで年間4,500円～12,000円に負担を抑えることができます（10,500円～3,000円ほど安くなります）。

000円ほど安くなります）。

特に高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や慢性疾患の治療薬は継続的な服用が必要となる場合が多いので、ジェネリック医薬品に変更することにより、家計への負担を減らすことにもなります。

●医療保険財政の運営のためにも

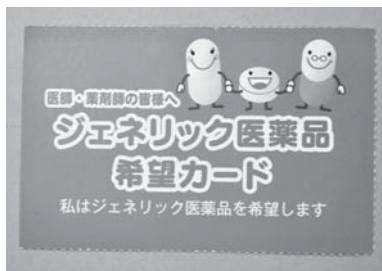
ジェネリック医薬品の利用を町では、医療費適正化の取り組みの1つとして、「ジェネリック医薬品」の普及に取り組んでいます。1人ひとりの家庭の負担を減らし、町国民健康保険全体の医療費の増加抑制と併せて国民健康保険税の上昇抑制も期待できます。特徴やメリットを理解していただき、ぜひ「ジェネリック医薬品」の活用をお願いします。

「ジェネリック医薬品」の処方については、医師や薬剤師に相談しましょう。

●「ジェネリック医薬品希望カード」を活用しましょう

医療機関などの窓口で提示することでジェネリック医薬品を希望することができる「ジェネリック医薬品希望カード」を国保被保険者証と一緒に配布しています。ぜひ活用ください。

ジェネリック医薬品を
ぜひ活用しましょう



ジェネリック医薬品希望カードを活用しましょう

社会保険料控除証明書は大切に保管しましょう



控除証明書は確定申告などの際に必要です

■納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

平成28年分確定申告および平成29年度住民税申告の控除対象となるのは、平成28年1月から12月までに納付した保険料の全額で、過去の年度分や追納分も含まれます。

また、自身の保険料だけではなく配偶者やご家族（お子様など）の負担すべき保険料を支払っている場合、その分も合わせて控除が受けられます。

●社会保険料控除を受けるには控除証明書が必要です

平成28年中に納付した国民年金

保険料については社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られます。

申告書提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

平成28年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて保険料を納付した人については、翌年の2月上旬に送付されます。

控除証明書についての照会は、控除証明書のがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

●保険料は、期限内にきちんと納めましょう

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。

保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

町住民生活課 ☎ 096-234-1113 (内線 104)

■山都町で男女共同参画共同啓発イベントを開催します

郡内5町による男女共同参画についての共同啓発イベント「男女共同参画を考えよう！第5回上益城大会 in やまと」を開催します。

この啓発イベントは、上益城地域における男女共同参画社会について多くの人に周知するとともに、事業に対して積極的な参加を促すことを目的としています。

入場料無料で事前申し込みも不要ですので、ご家族、お友だちなどお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

▼イベント名

男女共同参画を考えよう！第5回上益城大会 in やまと

▼日時

12月4日（日）午後1時30分

▼会場

山都町保健福祉センター「千寿苑」（山都町千滝232番地）

▼講演会内容

▼講師

本田節さん（人吉市・侑ひまわり亭代表取締役）

※侑ひまわり亭は、1998年にオープンした農家レストランで、視察や交流の客など年間約5万人が全国から訪れています。

▼演題

「地域づくりに女性の声を」

▼主催

上益城地域男女共同参画連絡会議、山都町女性の会

▼共催

甲佐町、御船町、嘉島町、益城町、山都町、県上益城地域振興局

▼お問い合わせ先

町総務課

☎ 096-234-1140
(内線222)

12月4日（日）山都町で啓発講演会を開催



講師の本田節さん（侑ひまわり亭代表取締役）

町総務課 ☎ 096-234-1140(内線 222)