

健診を受診し健康状態をチェックしましょう



町が実施する健診を受診して健康を保ちましょう

■7月から町の各種健診を実施します

健康的な生活を送るためには、規則正しい生活とともに自身の健康に関心を持ち、身体の状態を知ることが大切です。

町では、7月から町総合保健福祉センターで、特定健診、若者健診、後期高齢者医療健診などの各種健診を実施します。町の健診では、受診費用の一部を町が負担します。個人負担も少なくて済む町の健診をぜひご利用ください。

■町が実施する健診について

●特定健診・若者健診

▼実施期間

7月5日(水)～11日(火)

▼対象者

本町の国民健康保険被保険者で

20～74歳の人

▼個人負担金

1,000円

▼健診内容

体格検査、血液検査、尿検査、血圧測定、心電図検査、医師の診察など

●後期高齢者健診

▼実施期間

8月17日(木)～19日(土)

▼対象者

75歳以上の人および一定の障がいがある65歳以上の後期高齢者医療保険被保険者

▼個人負担金

800円

▼健診内容

体格検査、血液検査、尿検査、血圧測定、心電図検査、医師の診察など

※右でご案内しました健診と併せて「がん検診」も実施しますが、検査の種類により対象年齢と個人負担金が異なります。

▼お問い合わせ先

町住民生活課

☎096・234・1111

▼健診のお申し込み先

町総合保健福祉センター

☎096・235・8711

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線106)

はつらつりハビリ教室に参加しませんか



教室に参加して自身の体を改善しましょう

■はつらつりハビリ教室が始まりました

町では、要支援1・2認定者および介護予防・日常生活支援総合事業「事業対象者」を対象に、『はつらつりハビリ教室』を開催しています。

この教室は、利用者が重度な要介護状態になる前に教室に参加し、自身の体の状態を改善することで、住み慣れた地域でいきいきと自分らしい暮らしができるようサポートすることを目的として開催しています。最近、足腰が弱くなってきたという方や、入院生活で体力が落ちてしまったという方は、特におすすめてです。

▼開催日時
毎週水曜 日午前9時30分～午前11時30分

▼会場

町総合保健福祉センター
多目的ホール

▼対象者

・介護保険の認定で、要支援1・2と認定された方
・事業対象者(基本チェックリスト該当者)

定員は30人で、費用は1回300円となります。申し込みは定員に達するまで随時受け付けます。町地域包括支援センターに直接またはお電話にてお申し込みください。

▼内容

・リハビリテーション専門職が行う機能向上プログラム(運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善など)に16回通う教室です。
・プログラム終了後は教室卒業となりますが、教室卒業後は、ご自身で習得した内容を継続できるようにプログラムになっています。

・希望者は、送迎も行います。教室後の送迎まで1時間の自由時間もありますので、近くのお店で買い物もできます。

※買い物付き添いはありません。

▼お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096・235・8711

町総合保健福祉センター ☎096-235-8711

国民年金

国民年金保険料の納付をお忘れなく



国民年金については町住民生活課へ

国民年金への加入について

国民年金は、日本国内に住むすべての人が、20歳から60歳になるまで加入する制度です。したがって、20歳になったら国民年金に加入しなければなりません。ただし、厚生年金や共済年金に加入している人は、手続きの必要はありません。加入の届出は、住民生活課で手続きをしてください。

国民年金保険料の納付について

平成29年度国民年金保険料は、月額16,490円（月額）です。この月額保険料に、毎月400円（付加保険料）をプラスして納めることで、将来受給する年金額を増やすことができます（付加年金の

加入には申請が必要です）。

保険料は、日本年金機構発行の納入通知書により、翌月末日までに、金融機関（銀行、郵便局、農協、コンビニなど）で納めることができます。

また、自動的に引き落としとなる口座振替や、一括して納める前納割引制度もあります。

納付方法

納付書による支払い

日本年金機構から送付される納付書により、銀行などの金融機関、郵便局、コンビニで現金で納めます。

口座振替・クレジットカードによるお支払い

口座振替やクレジットカードをご利用するには申請が必要です。左記の必要なものを「持参の上、町住民生活課で手続きしてください。

必要なもの

- 基礎年金番号が分かるもの（年金手帳、納付書など）
- 口座振替の場合
口座番号が分かるもの、金融機関への届け印
- クレジットカード払いの場合
ご利用するクレジットカード、印かん

男女共同参画

6月23日から29日までは「男女共同参画週間」です。

内閣府男女共同参画局は、「男女共同参画社会基本法」が平成11年6月23日に公布・施行されたことにちなみ、平成13年度以降、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」と定めています。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、住民の皆さん1人ひとりの取組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

男女のパートナーシップについて考えよう



1人ひとりの取り組みが大切です

平成29年度のキャッチフレーズは、内閣府の公募により、「男で〇、女で〇、共同作業で◎。」に決定しました。

（埼玉県 土橋義広さんの作品）

※「〇」の読み方…まる「◎」の読み方…にじゅうまる

女性の悩み、不安、困り事…女性相談員に話してみませんか？

くまもと県民交流館女性総合相談室では、熊本地震被災地の仮設団地などを中心に、訪問型の相談事業を実施しています。

日時

6月17日（土）、7月15日（土）
午前10時～午後3時

会場

益城町テクノ仮設団地E談話室

※テクノ仮設団地以外の方のご参加もお待ちしています。詳しくはくまもと県民交流会館までお問い合わせください。

参加申込・お問い合わせ先

くまもと県民交流会館

女性相談室

096-355-2223

096-355-2223

お問い合わせ先

町総務課

096-234-1140