


# まだ間に合います! 大人の健診

今年も健診の季節がやってきました。年に一度、自身の体の変化を見てみませんか。健診を受けることで、自覚症状のない病気を予防でき、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患の兆候を発見することができます。

## 実施期間

- ①基本(生活習慣病・特定・後期高齢者)健診、結核検診、がん検診
  - 【場所】菊池養生園(菊池広域保健センター)
  - 【期間】8月1日(火)~12日(土)、9月1日(金)~9日(土)
- ②個別健診 ※医療機関は送付している案内を参照
  - ・特定健診、後期高齢者健診、後期高齢者歯科口腔健診
    - 【期間】8月1日(火)~令和6年2月29日(木)
  - ・歯周疾患検診 【期間】~令和6年2月29日(木)
  - ・乳がん検診 【期間】~令和6年1月31日(水)
  - ・子宮頸がん検診
    - 【期間】8月1日(火)~令和6年1月31日(水)

対象年齢 令和6年3月31日現在の年齢です。(後期高齢者健診は健診当日の満年齢)

申込方法 申し込みフォーム→健康推進課(☎(25)7219)まで電話、または申し込みフォームから申し込んでください。

- ## 注意事項
- ▶健診を中止または延期する場合があります。ホームページやきくち防災行政ナビで最新情報をご確認ください。
  - ▶特定健診は菊池市国民健康保険加入者が対象です。全国健康保険協会(社会保険)・共済組合などの加入者は、ご加入の保険者により健診が行われますので各事業所・保険者にお尋ねください。ただし、各種がん検診は市の健診で受けることができます。
  - ▶ピロリ菌検査は条件があります。ホームページでご確認ください。
  - ▶65歳以上の人は必ず結核検診を受けましょう。
  - ▶65歳以上の人の肺がん検診は結核検診を兼ねています。
  - ▶特定健診(個別)の心電図検査は医師が必要と判断した場合に実施します。
  - ▶結果のお知らせは受診した医療機関が実施し、時間を要する場合があります。

## 歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月の3歳児健診の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は健診日時点

植田陸斗(東原)	緒方 椿(北原)	森 日菜瑠(北原)	岩下勇也(流川)	高下儀子(富納)
西城糸華(南古閑)	佐藤志衣理(花房台)	依田菜奈(袈裟尾)	亀田灯真(西郷従業員住宅)	田村会琉(福本団地)
牧 穂佳(上西寺)	富岡さくら(北古閑)	菊川陽琉(原細永)	平田 紬(林原)	堀本裡斗(田島団地)
前田樹一(花房台)	中原 楓(広瀬)	荒木大篤(西郷)	有働令菜(富の原台)	森本奏太(富の原一)
岡本幸衣乃(立石)	宮崎 凜(高野瀬)	石淵寿忠(上水次)	金子空龍(桜山五)	藤本ひまり(富の原一)

## ①基本(生活習慣病・特定・後期高齢者)健診、結核検診、がん検診

項目	対象者	個人負担金	市負担金
生活習慣病健診	19~39歳	2,000円	6,590円
特定健診	40~69歳	1,500円	7,090円
	70~74歳	800円	7,790円
後期高齢者健診	満75歳以上	800円	6,675円
ピロリ菌検査	40歳以上	1,700円	—
結核検診	65歳以上	無料	1,719円
肺がん検診	30歳~69歳	500円	1,450円
	70歳以上	200円	1,750円
胃がん(バリウム)検診	30~69歳	1,200円	5,510円
	70歳以上	600円	6,110円
腹部超音波検診	19~69歳	1,600円	2,360円
	70歳以上	1,100円	2,860円
大腸がん検診	30~69歳	500円	1,299円
	70歳以上	200円	1,599円
子宮頸がん検診	20~69歳	1,500円	3,890円
	70歳以上	600円	4,790円
乳がん(マンモ)検診	40~69歳	1,000円	4,500円
	70歳以上	500円	5,000円
乳がん(エコー)検診	20~69歳	1,100円	2,200円
	70歳以上	400円	2,900円
歯周疾患検診	40歳・70歳のみ	400円	—
	50歳・60歳のみ	800円	—

## ②個別健診

項目	対象者	個人負担金
特定健診	40~69歳	1,500円
	70~74歳	800円
後期高齢者健診	満75歳以上	800円
後期高齢者歯科口腔健診	満75歳以上	400円
歯周疾患検診	40歳・70歳のみ	500円
	50歳・60歳のみ	1,000円
乳がん(マンモ)検診	40~69歳	1,800円
	70歳以上	1,000円
子宮頸がん検診	20~69歳	1,900円
	70歳以上	600円

むし歯を予防するためには

- ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ②甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布



# あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、「今」と「将来」を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

## 国民年金保険料の支払いに困ったら

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

## ①免除(全額免除・一部免除)申請

本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業といった理由がある場合、申請により保険料の納付が全額、または一部が免除されます。

## ②納付猶予申請

50歳未満の人(学生を除く)で、本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

## ③学生納付特例申請

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在学する学生などで、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下、

または失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

※①の免除を受けた期間は将来の老齢基礎年金の額が増額されますが、②③の納付猶予を受けた期間は老齢基礎年金の額は増額されません。この制度を利用すると、付加年金および国民年金基金は利用できませんのでご注意ください。

また、付加年金と国民年金基金は、過去にさかのぼっての加入ができません。

## 「保険料の追納制度」をご存知ですか

免除を受けた期間や納付猶予期間と学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することができ、満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。

ただし、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年間で目以降は、当時の保険料に計算額が付きましますので、早めに追納することをお勧めします。

## 介護予防ミニ講座

### ～ 認知症予防の具体策 ～

認知症予防の具体策として、ながら運動や囲碁、将棋、脳トレ、楽器演奏などがあります。今月は「ながら運動」を紹介します。ながら運動は、2つの事を同時に行うトレーニング方法で、高い認知症予防効果があるといわれています。

### 【ながら運動の例】

- 掃除をしながら歌を歌う。
- 同時進行で複数のメニューを調理する。
- 楽譜を見ながら楽器を演奏する。
- ウォーキングしながら、しりとりをする(野菜や動物の名前を言う)。熱中症に注意して、涼しい屋内で足踏みしながら行っても効果があります。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

### ～ 献血にご協力ください ～

- とき 7月7日(金)
  - 【午前の部】午前9時30分~正午
  - 【午後の部】午後1時15分~4時
- ところ 菊池農業高校 ※一般の人も受け付け可
- 内容 400ml 献血

### 献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。薬を飲んでいても献血できる場合があります。会場では医師が判断しますのでご相談ください。

### 日時や場所が変更になる場合があります

最新情報は熊本県赤十字献血センターのホームページでご確認ください。



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219