

年に1回！健診を受けましょう

今月は今年度最後の健診の案内をお伝えします。体の状態を正しく把握し、よりよい健康状態で過ごすために。申し込み忘れ、受診し忘れは人によっては間に合いますので、健診を受けましょう。

健診は不要不急の外出ではありません

コロナ禍の中で『健診離れ』が増えています。早期のがんや生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。早期に発見・治療すれば、生存率が高くなり、生活習慣病は医療費を安く抑えることができます。

■複合健診(簡易健診) 実施場所: 菊池養生園

とき 2月21日(火)、22日(水)、24日(金)

受付時間 午前8時～10時

申込期限 1月31日(火)

申し込み先 菊池養生園 ☎0968(38)2820

※胃がん検診は実施していません。大腸がん郵送検診を希望する人は、お問い合わせください。

健康診査項目	対象年齢(※2)	自己負担金
生活習慣病健診	19歳～39歳	2,000円
特定健診(※1)	40歳～69歳	1,500円
	70～74歳	800円
後期高齢者健診	75歳以上	800円
結核検診	65歳以上	無料
肺がん検診	30歳～69歳	500円
	70歳以上	200円
腹部超音波検診	19歳～69歳	1,600円
	70歳以上	1,100円
乳房超音波検診	20歳～69歳	1,100円
	70歳以上	400円

※1 市国民健康保険加入者のみ対象

※2 令和5年3月31日時点の年齢を基準としています

菊池市プレミアム健診

実施場所: 菊池養生園

問い合わせ先: 保険年金課 ☎0968(25)7218

健康チェックとリフレッシュを兼ねた「プレミアム健診」を受けてみませんか。特定健診費用+500円で、通常の特定健診に加え、健康ランチ、体組成測定、ミニ健康セミナーが付いています。

対象 市国民健康保険加入者で今年度、特定健診や人間ドックを受けていない40～74歳の人

とき 2月1日(水)、8日(水)、15日(水) 午前10時～正午
定員 各10人(先着順。定員になり次第締め切り)

申込期限 1月20日(金)

申込方法 電話、または申し込みフォームから申し込んでください。

申し込み先 菊池養生園 ☎0968(38)2820



歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。
※敬称略。() 行政区は検診日時点

遠藤晃毅(茂藤里)

高岡恭弥(片角)

八束桔平(東正観寺)

木村恵進(福本一)

廣瀬悠人(富の原一)

柁原瑞々菜(栄町)

西山達葵(立石)

八並詩(上長田)

坂崎翔琉(富の原東)

東裕誠(村吉)

黒谷雅空(野間口)

西山 滯(片角)

緒方梨乃(巨)

島津侑佳(富出分)

西原瑠香(富の原一)

高山剣心(中央通)

野口衣都(片角)

坂本一磨(出分)

鈴木遥人(桜山一)

梁池九州男(富)

仙波 岳(立石)

福島 結(下西寺)

平田亜珠(尾足)

須谷 碧(久米一)

山本哩維(薬師)

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。

20歳になったら国民年金

国民年金は、年を取ったときや病気、けがなど、いざというときの生活を働いている世代で支えようという考えでつくられた仕組みです。20歳以上60歳未満の日本国内に住んでいる人は、加入が義務付けられています。

国民年金のポイント

将来の大きな支えになります
国が責任を持って運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけではありません

国民年金には、年を取ったときの「老齢年金」のほか、「障害年金」や「遺族年金」もあります。「障害年金」は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。「遺族年金」は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者)や「子」が受け取れます。

国民年金加入後の流れ

年金保険料納付書が届きます
金融機関の窓口やコンビニエンスストアで保険料を納めてく

ください。保険料は口座振替やクレジットカード納付、電子納付も行うことができます。

国民年金の保険料

今年度の1カ月当たりの保険料は1万6590円です。誕生日の前日が含まれる月分から納めます。
(例) 4月1日生まれ ↓ 3月31日から加入 ↓ 3月分から納付

前納割引制度

「早割(当月未納付)」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

付加年金制度

定額保険料(月額1万6590円)に加えて、付加保険料(400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

学生納付特例制度

学生の人は、本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

対象は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する学生です。

介護予防ミニ講座

～ 食べやすくする調理の工夫 ～

高齢者は、かむ力が低下すると、固く食べにくい食品を避けるようになり、タンパク質やビタミン、ミネラルなど、必要な栄養素が不足してしまいます。しかし、調理を工夫することで、バランスよく食べることができます。

- 肉や野菜、イモ類は一口大の食べやすい大きさに切る。また、料理を柔らかく仕上げられるよう、隠し包丁を入れる。
- かみにくい肉はたたいたり、皮の部分を取り除くなどして切れ目を入れる。
- 野菜は時間をかけて加熱し、歯ぐきでつぶせるくらいに柔らかくする。
- トマトやナスなど、皮はむき、切れ目を入れる。
- ほうれんそうやコマツナなど、葉物野菜は柔らかい葉先を使用し、根菜などは繊維を断つように切ると柔らかく食べやすくなります。
- 煮汁に片栗粉でとろみをつける。



☎ 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
- ① 1月24日(火) 午後1時30分～4時
 - ② 1月30日(月) 午前9時30分～11時、午後0時15分～4時
- ところ ①七城公民館 ②県北広域本部
- 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。薬を飲んでいる人で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

最新の情報は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