



健康だより

問い合わせ先

健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

延期しないで！大人の健診

健診を受けることで、自覚症状のない病気(主に生活習慣病)を予防でき、緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候を発見できます。大人の健診は決して「不要不急」ではありません。健診を来年に延期せずに受診しましょう。

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12日(木)、9月1日(水)～9日(木)

②個別検診

【場所】赤星医院、岩根クリニック、かねこクリニック、菊池郡市医師会立病院、菊池中央病院、川口病院、隈部医院、米田産婦人科医院、中野クリニック、西山医院、菊池養生園、古荘医院、牧診療所、宮本内科クリニック、古田医院、岸病院、古賀医院、郷胃腸科内科クリニック、田中医院、清原医院、たがみクリニック、入佐内科医院

・特定健診、後期高齢者健診、歯科口腔健診

【期間】～令和4年2月28日(月)

・子宮頸がん検診、乳がん検診

【期間】～令和4年1月31日(月)

対象年齢 令和4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)。

注意事項

▶新型コロナウイルスの今後の状況によっては開催直前に中止や変更になる場合があります。

▶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)や共済組合などの加入者は、加入しているの保険者により健診が行われますので、各事業所や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。

▶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。

▶特定健診(個別)の結果は時間を要する場合があります。

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	市補助金
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
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	1,000円	4,610円
	70歳以上	500円	5,110円
腹部超音波検診	19～69歳	1,600円	2,250円
	70歳以上	1,100円	2,750円
大腸がん検診	30～69歳	500円	1,299円
	70歳以上	200円	1,599円
大腸がん郵送	30～69歳	500円	1,104円
	70歳以上	200円	1,404円
子宮頸がん検診	20～69歳	1,200円	3,200円
	70歳以上	500円	3,900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

②個別検診 ※医療機関は送付している案内をご覧ください

項目	対象者	個人負担金	市補助金
特定健診	40～69歳	1,500円	6,891円
	70～74歳	800円	7,591円
後期高齢者健診	75歳以上	800円	7,591円
後期高齢者歯科口腔健診	75歳以上	400円	4,920円
乳がん検診	40歳以上	1,800円	6,796円
	70歳以上	1,000円	7,596円
	20～69歳	1,600円	2,558円
子宮頸がん検診	70歳以上	500円	3,658円

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月9日・16日の3歳児健診の歯科検診で、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

小野紋奈(下西寺)
川口侑桂(片角)
葛原佐奈(市野瀬)
工藤柚稀(西迫間)
齊藤楓月(亘)
城晴貴(遊蛇口)
高橋遥斗(深川)

田村若菜(北宮)
松田笑虹支(立石)
宮本樹(神来)
矢野朱莉(袈袋尾)
城壮祐(高野瀬)
高木陽莉(高野瀬)
山田さくら(北原)

小池結喜(蟹穴)
児玉華菜(小野崎)
田代楓(本村)
田尻結真(五海)
本田結菜(七城田中)
宮本健希(梶迫)
山田章二郎(妻越)

坂本彩瑛(出分)
中村めい(妻越)
松村結月(富の原北)
井上粹翔(桜山二)
岩橋和音(朝日団地)
岡枇来里(富の原西)
木下陽葵(福本一)

小畑結雅(富の原一)
小畑結晴(富の原一)
佐藤惟登(富の原西)
嶋本彩乃(泗水田中)
田代大琥(富の原一)
山崎綜太(南住吉)
雲田祢絃(田島団地)

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

国民年金情報

問い合わせ先

健康推進課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218

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。

新型コロナウイルスの影響に伴う国民年金保険料免除等に係る臨時特例手続きを引き続き実施します

対象者

次の①と②のいずれも満たす人

① 新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

令和2年2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

② 収入の減少により相当程度まで所得低下の見込みがあること

①により、令和2年2月以降の所得の状況から当年中に見込まれる所得が、国民年金保険料の免除等の基準適用相当になることが見込まれること。

令和3年度分として、令和3年7月から令和4年6月分

※令和2年度以前分も申請可能

申請書・添付書類

① 全額免除・納付猶予・一部免除

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」、「所得の申立書(臨時特例用)(免除・納付猶予用)」

② 学生納付特例

「国民年金保険料学生納付特例申請書」、「所得の申立書(学特)」、「学生証の写し」

申請書様式の②「特例認定区分」の「3その他」に○をして、「臨時特例」の記載をしてください。

申請後に、当該所得申立書に記載

載した簡易な所得の見込額の内容を明らかにすることができ書類を確認する場合があるので、2年間はず保管してください。

※申請書と所得の申立書は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます

■日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/>

申請方法

健康推進課、各支所市民生活課、熊本西年金事務所の窓口、郵送

■熊本市年金事務所
☎096(353)0142

※自動音声案内2を押して2

■ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004

※050から始まる電話の場合は
☎03(6630)2525

受付時間
(月)～(金)午前8時30分～午後7時
第2(土)午前9時30分～午後4時



介護予防ミニ講座

～鼻呼吸で免疫力をあげましょう①～

マスクでの生活スタイルが当たり前になった現在、気が付くと口元がゆるみ、口呼吸になってはいませんか。マスクをしていると息苦しいので、つい運動時のように口から息を吸い込みやすくなりがちです。

鼻呼吸と口呼吸の違い

鼻から吸うと、ウイルスやほこりを鼻毛や粘液がろ過します。そして、のどの奥の組織(扁桃リンパ)がさらに異物を防御し、温められた空気が肺に運ばれ、加湿や空気清浄機の働きをします。

口から吸うと、細菌やウイルスが侵入し、粘膜の炎症が起きやすくなり、乾いた冷たい空気が肺に入って、肺の免疫力が低下するリスクにつながります。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

鼻から吸って深呼吸!



①鼻から息を吸う。



②口をすぼめて、口からゆっくり吐く。

献血のお知らせ

～献血にご協力ください～

内容 400ml 献血

●8月19日(木) 七城公民館

午後1時15分～4時

●8月30日(月) 泗水支所

午前9時30分～11時30分



献血推進キャラクター
けんけつちゃん「チッチ」

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。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

