

## 介護保険料「普通徴収」の納め忘れはありませんか？

介護保険は、社会全体で介護の負担を支え合う制度です。

介護保険料の納付には、年金からあらかじめ天引きさせていただく「特別徴収」と、町が発行する納入通知書によって金融機関等で納めていただく「普通徴収」の2通りの方法があります。普通徴収のかたは、介護保険料の納め忘れがないかご確認ください。

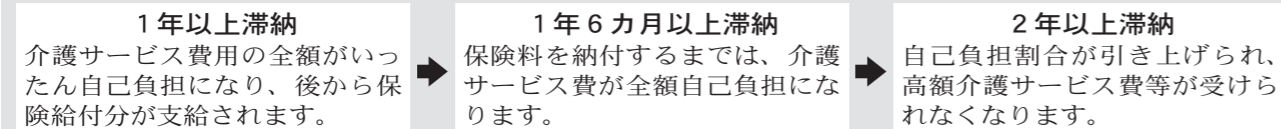
### ☆普通徴収となるのは…

- ◎年度の途中で65歳になったかた  
(※65歳ですぐに年金天引きにはならず、翌年度から天引きとなります。)
- ◎他の市町村から転入してきたかた
- ◎年度の途中で所得段階が変更になったかた
- ◎年金の額が年18万円未満のかた

◆65歳未満のかたは…  
40歳から64歳までは、医療保険者を通じて介護保険料を納付しています。



### ★特別な理由がなく滞納を続けると、次のような措置がとられます



●問い合わせ／保健福祉課介護保険係 (TEL 36-5511)

## 秋季特定健診結果について

11月4日・5日に、保健福祉センター「きらく」で集団健診を行い、特定健診・ミニドックを58人のかたが受診しました。受診率は5.0%でした(春季・秋季合わせた集団健診受診率は12.8%)。

### ＜秋季特定健診受診者50人分の分析＞



#### 多い病気(有所見)

- 1位 高血圧
- 2位 糖尿病
- 3位 脂質異常症

#### 内服薬(治療中)

- 1位 高血圧
- 2位 糖尿病
- 3位 脂質異常症

#### 年齢別

- 40歳代 10人
- 50歳代 6人
- 60歳代 18人
- 70歳代 16人

今回の健診で見られた有所見や治療中の病気は、いずれも三大生活習慣病が上位3位を占めています。これらの病気は軽度では自覚症状がなく、一見怖い病気には思えませんが、重症化・重複すると脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる重大な病気を引き起こします。

受診者全体の年齢を見てみると、60歳代のかたが多くなっています。特定健診は40歳代から受けられる健診ですが、いわゆる働き盛りの年代

は、時間がとれず健診を受けられないというかたも少なくありません。1時間程度で受けられる健診なので、ぜひ受けてみてください。

次回、町で行う健診は4月下旬の予定です。時期が近くなりましたら、広報・チラシ等でお知らせしますので、ぜひ受診してください。また、町の健診の都合がつかないかたは、浦河赤十字病院・勤医協浦河診療所で個別健診を受けることができます。詳しくは町の保健師までご連絡ください。

### こんな生活習慣は要注意！思い当るかたは、ぜひ健診を受けましょう。

- 味が濃いものや塩辛いものが好き
- 定期的に運動する習慣がない
- 間食や夜食をとる
- 砂糖入り飲料を良く飲む
- 早食い、満腹になるまで良く食べる
- タバコを吸う
- 大体毎日、お酒を飲む
- 脂っこいものを良く食べる
- ストレスをためやすい

●問い合わせ／保健福祉課健康推進係 (TEL 36-5511)

## 2月～3月 きらく事業カレンダー

事業名	月日・曜日	時間	場所
ヘルシーアップ教室	2月13日(火)	10:00～15:00	保健福祉センター
むし歯予防教室	2月15日(木)	11:00～11:45	
BCG・四種混合	2月16日(金)	13:30～15:30	三和医院
子宮がん・乳がん検診	2月17日(土)	8:30～9:00	保健福祉センター
		10:00～10:30	
		12:30～13:00	
		13:30～14:00	
乳児健診	2月20日(火)	13:00～15:00	保健福祉センター
おたっしや教室	2月21日(水)	10:00～12:00	保健福祉センター
おきらくカフェ(イベント)	2月22日(木)	13:30～15:00	
マタニティサークル	3月2日(金)	13:30～15:30	アポイ山荘
老人クラブ健康相談	3月5日(月)	10:15～11:15	
ヘルシーアップ教室	3月6日(火)	13:15～15:00	保健福祉センター
おたっしや教室	3月7日(水)	10:00～12:00	
保健衛生推進協議会	3月8日(木)	13:30～15:30	三和医院
BCG・四種混合	3月9日(金)	13:30～15:30	

国民健康保険に加入の40歳～74歳の皆さんへ

### 特定健診個別健診のお知らせ

本年度の町内での健診は、すでに終了しましたが、浦河赤十字病院と勤医協浦河診療所において、皆さんのご都合に合わせて特定健診を受けられます。

#### お申し込み方法

- ◆浦河赤十字病院の場合
  - ①浦河赤十字病院(TEL 0146-22-5111)の「特定健診担当」へ予約をする(特定健診の時間は午後)。
  - ②予約した日に病院へ直接行く。
- ◆勤医協浦河診療所の場合  
予約なしでも受けることができますが、待ち時間等もありますので、予約をお勧めします(TEL 0146-22-2501)。
- ◆4月はじめに送付した緑色の「受診券」を忘れずにお持ちください。

◎健診料金に関しては、町の特定健診と同様にワンコイン(500円)で受けることができます。

◎受診券がないかたは、ご連絡ください。

ご不明な点がありましたら、様似町保健福祉センター「きらく」(TEL 36-5511)健康推進係までご連絡ください。



同じ内容の健康診断を自己負担で受ける場合、医療機関によって違いはありますが、5,000円程度かかりますので、特定健診の方がおトクです。

●問い合わせ／保健福祉課健康推進係 (TEL 36-5511)

## ◎様似町保健福祉センター◎



保健福祉課 TEL 36-5511  
地域包括支援センター TEL 36-5511  
社会福祉協議会 TEL 36-4505



乳幼児健診(乳児健診)

### お子さんの予防接種 忘れていませんか？

乳幼児期の定期予防接種は、全部で8種類あります。

接種を始める時期、期間、接種間隔など予防接種スケジュールを立てるのはとても大変ですので、もしかすると定期接種できる予防接種を忘れている可能性はありませんか？

そこで、もう一度お子さんの母子手帳で予防接種歴を確認してみましょう！

接種し忘れていたものがあれば、誕生日を迎える前に接種をお願いします。

また、MR(麻しん・風しんの混合ワクチン)の2期に関しては、3月31日(土)までに接種してください。

◎予防接種やスケジュールのご相談は、保健福祉課健康推進係保健師(TEL 36-5511)までご連絡ください。