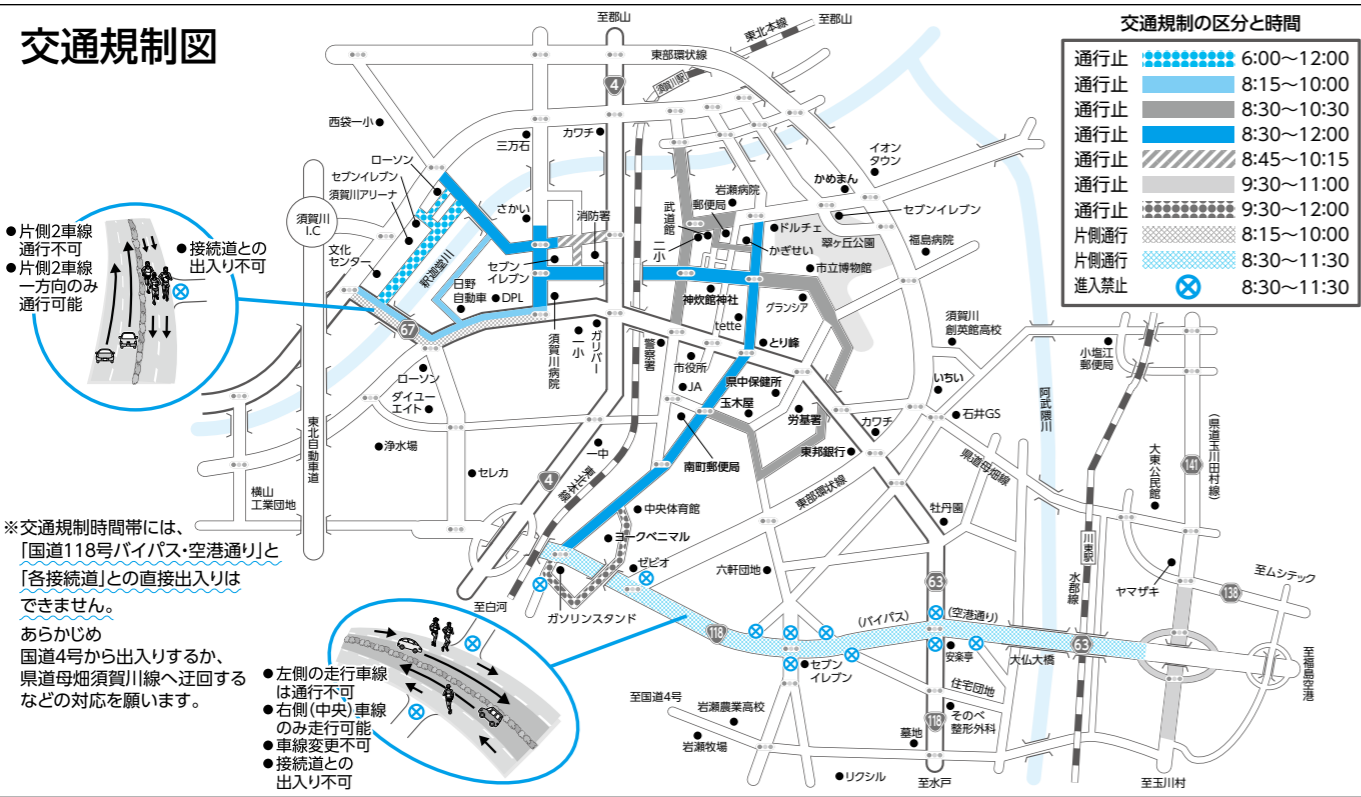


第40回円谷幸吉メモリアルマラソン大会の交通規制にご協力を



円谷幸吉選手の盟友でメキシコシティオリンピックマラソン銀メダリストの君原健二さんをゲストに迎え、開催します。4年ぶりにハーフ・10km部門も行います。沿道での応援がランナーの力になりますので、拍手などで応援をよろしくをお願いします。
 10月16日(日) 午前8時50分~正午
 須賀川アリーナ付近(スタート・ゴール)

交通規制のお知らせ
 当日、コース周辺は順次交通規制となりますので、ご注意ください。
規制時間 午前6時~正午(最終ランナー通過次第開放)
規制範囲 上の図のとおり
円谷幸吉メモリアルマラソン大会事務局(須賀川アリーナ内) ☎(76)8111

「年金生活者支援給付金」の請求手続き

年金生活者支援給付金は、年金を含めて所得が低い人の生活を支援するために、年金に上乗せして支給するものです。
 日本年金機構では、給付の新たな対象者に、9月上旬から「年金生活者支援給付金請求書(はがき型)」を郵送しています。給付を受ける人は、請求書を速やかに提出してください。
次のいずれかの要件を満たす人
 ▶65歳以上の老齢基礎年金受給者
 同一世帯全員の市民税が非課税で、前年の年金収入額とそのほかの所得額の合計が88万1,200円以下の人
 ▶障害基礎年金または遺族基礎年金受給者 前年の所得額が472万1,000円以下の人
給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092
国民健康保険課 ☎(88)9137

「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出

日本年金機構では、公的年金について源泉徴収の対象者に、9月中旬から「令和5年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を郵送しています。控除を受ける人は、同封の返信用封筒で必ず提出してください。
老齢年金受給者で支払年金額が158万円以上の人(65歳未満の人は108万円以上)
 ※源泉徴収の対象とならない人は提出不要
扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570(081)240
国民健康保険課 ☎(88)9137

交通事故などに遭ったときは速やかに届け出を

国民健康保険加入者が交通事故など第三者の行為により傷病を負ったときでも、国民健康保険で医療機関を受診することができます。
 その際は必ず保険年金課に連絡し「第三者行為による傷病届」を提出してください。
注意事項 加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、国民健康保険が使えなくなります。
次のようなときも該当します。
 ▶他人の飼いや犬にかまれたとき
 ▶傷害事件に巻き込まれたとき
国民健康保険課 ☎(88)9135

健康診査の集団健診日程(10月・11月)

実施日	会場
10月	24日(月) 長沼体育館
	25日(火) 中央体育館
	26日(水) 市民スポーツ会館
	27日(木) 大東地域体育館
	28日(金) 市民スポーツ会館
11月	29日(土) 市民スポーツ会館
	31日(月) 稲田地域体育館
	1日(火) いわせ地域トレーニングセンター
	2日(水) 市民スポーツ会館
	7日(月) 浜田地域体育館
	8日(火) 須賀川アリーナ
	9日(水) 仁井田地域体育館
	10日(木) 大東地域体育館
11月	11日(金) 市民スポーツ会館
	12日(土) 市民スポーツ会館

受付時間
 ▶75歳以上 午前9時~9時40分
 ▶65歳~74歳 午前9時40分~10時20分
 ▶64歳以下 午前10時20分~11時
 ※各会場の対象地区は、6月に郵送した受診案内をご覧ください。
結核・肺がん、喀たん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診も、健康診査と併せて受けられます。
国民健康づくり課 ☎(88)8122

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載のイベントなどを変更(中止・延期・その他)する場合があります。

新型コロナウイルスワクチン

オミクロン株対応ワクチンの接種が始まります

接種開始日 10月下旬を予定しています。開始日が決定次第、市ホームページなどでお知らせします。
会場
 ▶集団接種 須賀川アリーナ2階「サブアリーナ」
 ▶個別接種 各医療機関
対象者 2回以上のワクチン接種を終えた12歳以上の人で、最後の接種から5カ月(予定)を経過した人
オミクロン株対応ワクチンの種類
 オミクロン株対応ワクチンは、オリジナル株(武漢株)とオミクロン株に対応した2価ワクチンで、次の2種類です。
 ▶ファイザー社製(12歳以上)
 ▶モデルナ社製(18歳以上)



接種券の発送
 対象者には順次、接種券を発送する予定です。
接種券(3回目以降の接種券)をお持ちの人
 当該接種券で予約・接種が可能です。接種開始日以降の予約をお願いします。
市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
 ☎0120(567)455(フリーダイヤル)
 予約や接種日の変更は、接種券がお手元に届いてからご連絡ください。
受付時間 午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
健康づくり課 ☎(88)8122

いつまでもお元気で
 ~百歳賀寿~
 加納トシエさん
 (矢沢・大正11年9月7日生まれ)
 岩谷トメさん
 (泉田・大正11年9月9日生まれ)

すこやか通信
運動と健康づくり
 皆さんは、普段から体を動かしていますか?元気に体を動かすことで、生活習慣病やうつ病、認知症などになるリスクを下げることができます。
+10プラス・テンから始めよう
 今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばすことができます。目標は1日合計60分。65歳以上の人は、1日合計40分です。
いつ体を動かそう?
 体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。運動の時間を取るのが難しい人は、1日の生活の中で少しずつ、次のような運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。
 ▼通勤や買い物などは、徒歩や自転車を利用する。
 ▼歩幅を広くして歩く。
 ▼エスカレーターなどがあっても、なるべく階段を利用する。
 ▼家事の合間に体操やストレッチを行う。
健康づくり課 ☎(88)8123
コロナ禍での運動
 外出や運動の機会が減少すると、心身の健康に影響を及ぼす「健康二次被害」が心配されます。運動は免疫力を高めます。感染対策に気を付けながら、適度な運動で元気な体を作りましょう。
運動は楽しく安全に
 最初は無理をせず、運動時間を少しずつ増やしていきましょう。病気に痛みがある人は、医師などに相談しながら行いましょう。
テレビを見ながら筋トレを行う。