

「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」は速やかに提出を

日本年金機構では、公的年金の源泉徴収の対象者に、9月中旬から「令和6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。



※高齢年金受給者で支払い年金額が158万円以上の人(65歳未満は108万円以上の人)

扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル☎0570(081)240

☎保険年金課☎(88)9137

「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月中旬から「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87万8,900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

☎保険年金課☎(88)9137

献血にご協力を

時10月30日(月)
午前9時30分～午後4時



場市役所防災広場

☎健康づくり課☎(88)8122

高齢者のインフルエンザ予防接種

実施期間 10月1日(日)～12月30日(土)
対▶市内に住民登録している65歳以上の人

▶60～64歳で身体障害者手帳内部疾患(心臓、腎臓、呼吸器や免疫機能など)1級程度の人

※年齢は接種日当日

助成回数 1回のみ

☎市指定医療機関

※県内の指定医療機関でも接種可

¥1,000円(2回目以降の接種は全額自己負担)

※生活保護世帯は無料

☎県外での予防接種を希望するときは、事前に手続きが必要です。必ず健康づくり課にご相談ください。

☎健康づくり課☎(88)8122

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。交通事故などに遭ったら、まずは保険年金課にご連絡ください。

☎次のようなときも、届け出が必要です。

▶他人の飼い犬にかまれたとき

▶傷害事件に巻き込まれたとき

☎保険年金課☎(88)9135

子ども・妊婦のインフルエンザ任意予防接種費用の一部助成

実施期間 10月1日(日)～12月30日(土)
対▶市内に住民登録している1歳～18歳の人

▶母子健康手帳を交付されている妊婦

※年齢は接種日当日

助成回数 ▶1～12歳 2回 ▶13～18歳、妊婦 1回

☎市指定医療機関

助成金額 ▶1歳～18歳 1回につき1,000円 ▶妊婦 1回につき3,000円

※医療機関の窓口では、助成金額との差額をお支払いください。

☎市外での予防接種を希望するときは、事前に手続きが必要です。必ず健康づくり課にご相談ください。

☎健康づくり課☎(88)8122

はり、きゅう、マッサージ等 治療費助成券の交付

対①70歳以上の人 ②65歳以上で身体障害者手帳1級・2級を所持する人

※4月以降に本助成券の交付を受けている人は対象外

☎治療1回につき1枚利用できる券(1枚当たり1,000円分)を交付

※令和6年3月31日までの残りの月数に相当する枚数を交付します。

☎長寿福祉課または各市民サービスセンター

申請に必要な物 後期高齢者医療被保険者証または健康保険被保険者証、身体障害者手帳(②の人のみ)

※代理で申請するときは、代理人の本人確認書類(運転免許証など)

☎長寿福祉課☎(88)8116

健康長寿講演会

時12月16日(土) 午後1時30分～3時30分

場tette1階「たいまつホール」

対市内在住の60歳以上の人 定200人

講演テーマ 「肺炎にかからない、かかっても治る体の作り方」

講師 県立医科大学総合内科教授・濱口杉大さん

時11月10日(金)

☎申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎健康づくり課☎(88)8122



健康長寿講演会

10月は「がん検診受診率60%に向けた集中キャンペーン」月間

がん検診 愛する家族への 贈りもの

がんの早期発見・治療のためには、がん検診を定期的に受けることが大切です。がん検診を受けて、日々の健康増進に努めましょう。

市では、胃がん検診をはじめ、様々ながん検診を行っています。

検診の対象者で、まだ受診していない人は、早めに受診し、健康増進に努めましょう。詳しくは「令和5年度保健事業のお知らせ」または市ホームページをご覧ください。

☎健康づくり課☎(88)8122



令和5年度 保健事業のお知らせ

胃がん集団検診

予約日に、忘れずに受診しましょう。

時10月26日(木)～11月10日(金)

※予約が確定した人には、予約票をお送りします。

対50歳以上の偶数年齢の人

※事前に登録と予約が必要です。

☎エックス線(バリウム)検査

¥500円

☎▶70歳以上の人、生活保護世帯の人、65～69歳の後期高齢者医療制度の被保険者は、被保険者証を提示すれば無料

※年齢は全て令和6年3月31日現在

☎・☎健康づくり課☎(88)8122

知ることからはじめよう、健康づくり

世代に関わらず様々な体験イベントを開催します。

時10月19日(木) 午前10時～午後3時

場tette1階「でんぜんホール」

対▶乳がん模型触診体験

▶がん検診ワイズコーナー

▶体力測定(握力、開眼片足立ち)

▶体組成測定、歯科検診

▶関連本の紹介

☎健康づくり課☎(88)8122

中央図書館☎(75)3309



健康診査の集団健診日程(10月・11月)

Table with columns: 実施日, 会場. Lists dates from 10/19 to 11/10 and corresponding venues like 長沼農村環境改善センター, 中央体育館, etc.

※11月8日の会場は大東コミュニティセンターから大東地域体育館に変更

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

☎結核・肺がん、略たん、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。

☎健康づくり課☎(88)8122

すこやか通信

お酒の飲みすぎには 注意しましょう！

適度な飲酒は、リラックス効果や血流促進などの効果がありますが、適量を超えると心身に様々な悪影響を及ぼします。
多量飲酒の影響
▼血圧が上がる
▼眠りが浅くなる
▼肝臓の機能が低下する
▼集中力が低下する
▼適正飲酒量の平均純アルコール量は、男性が20～30グラム、女性が10～20グラムと言われているます。約20グラムのアルコール量の目安は、缶ビール500ミリリットル、日本酒(アルコール度数15度)1合です。アルコール量はアルコール度数(%)×量(ミリリットル)×0.8で求めることができます。

アルコール依存症とは？
飲み過ぎが習慣化し、健康づくり課 ☎(88)8123
自分では飲酒のコントロールができていない、生活に支障が出ていたり悩んでいる人や、家族の飲酒による問題行動でお困りの人は、一人で悩まず医療機関に相談しましょう。
お酒を楽しむためには
▼空腹時の飲酒は控える
▼時間をかけて適量を飲む
▼過2日は休肝日を作る
飲酒量と飲み方に気を付けて、お酒と上手に付き合いたしましょう。