

筋量測定会



自分の筋肉量を調べてみませんか

岡ほけん福祉課保険班 ☎78-3115 (内122)

各地区のいつてみゆう会で「筋量測定会」を開きます。50 歳以上は誰でも参加できますので、右表の日程で都合がよい日に参加してください。

測定結果をもとに健康運動指導士、理学療法士の指導もあります。肘・膝までまくりやすい服装で、飲み物とタオルを持ってきてください。ハンドクリームや日焼け止めは使用しないでください。
※ペースメーカーをしている人は不具合が起きることがあります。

筋量測定とは？

手・足に電極をつけ、微弱な電気を流すことで、「筋肉量」「脂肪量」「水分量」「基礎代謝量」などを計測します。年齢に応じた部位ごとの筋量評価もあり、自分の体の現状を知ること健康に役立てることができます。

日 時	場 所
4月11日(木)	9:30 竹中公民館
	13:30 福浦公民館
4月15日(月)	9:30 大泊公民館
4月17日(水)	13:30 川内公民館
4月18日(木)	13:30 古中尾公民館
4月19日(金)	13:30 小津奈木公民館
4月22日(月)	9:30 中尾公民館
	13:30 染竹公民館
4月24日(水)	13:30 町中公民館
4月26日(金)	13:30 浜公民館
5月20日(月)	13:30 上下門公民館
5月21日(火)	9:30 浜崎公民館

高齢者肺炎球菌ワクチン接種



定期接種対象が変わります

岡ほけん福祉課福祉班 ☎78-3115 (内125)

4/1 (月)から高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種対象が変わります。R5 年度までは65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる年度が対象でしたが、R6 年度からは65 歳のみになります。

※60～64 歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人は対象。

▶通知方法 65 歳を迎えた人に順次個別に通知します。時期は間違い接種を防ぐために誕生日の翌月を予定しています。



世界自閉症啓発デー



4/2 は世界自閉症啓発デー

岡ほけん福祉課福祉班 ☎78-3115 (内125)

4/2 は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。日本では4/2 (火)～8 (月)を「発達障がい啓発週間」として、発達障がいを知ってもらうためのさまざまなイベントが開かれています。障がいについて正しく知ることが、支援の第一歩です。周りの人が正しい知識をもって見守ることが、本人の大きな心の支えになります。この機会に発達障がいへの理解を深めましょう。

発達障がいとは？

得意不得意なことに大きな差があることが特性。物事の認知の仕方や学び方に違いがあるが、周囲の理解や特性に配慮した支援・環境の工夫で、持っている力を伸ばすことができる。

主な発達障がい

自閉症スペクトラム症、注意欠陥移動症、限局性学習症など

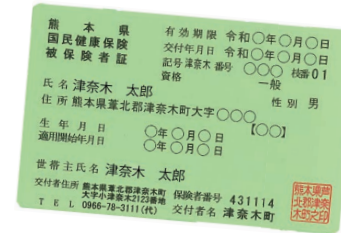
1

国保資格取得・脱退手続きは必ず届け出ましょう

▶必要なもの 以下の届け出に必要なものと①と②をお持ちください。

①世帯主と対象者のマイナンバー確認書類
マイナンバーカードなど

②窓口に来られる人の本人確認書類
運転免許証など



	手続きが必要なとき	必要なもの
加入の手続き	津奈木町に転入	転出証明書
	職場の健康保険などをやめた	職場の健康保険の資格喪失証明書か離職票
	職場の健康保険などの被扶養者からはずれた	被扶養者でないことが分かる証明書
	子どもが生まれた	母子手帳
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入	在留カード
脱退の手続き	津奈木町から転出	保険証
	職場の健康保険などに加入	国民健康保険と職場の健康保険の両方の保険証
	職場の健康保険などの被扶養者になった	(後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの)
	国保の被保険者が死亡	保険証
	生活保護を受けるようになった	保険証、保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめる	在留カード

2

職場の健康保険に加入した後に国民健康保険証を提示して治療を受けたら…

国民健康保険に請求された医療費を返還してもらうことがあります。職場の健康保険加入後(※)は国民健康保険証を提示しないようご注意ください。詳しくは、ほけん福祉課保険班までお問い合わせください。

※保険証を受け取った日ではありません。職場にご確認ください。

間違えて国保を使わないために

新しい社会保険などの保険証の交付前に医療機関を受診するときは、医療機関の窓口で「現在、保険証の切り替え手続き中」であることを伝え、国保の保険証は使用しないでください。

マイナ保険証対応の医療機関では

社会保険証が発行されていない場合も、マイナ保険証による受診ができます。

マイナ保険証も国民健康保険の資格手続きは必要です。

新たに国民健康保険へ加入する人や脱退して別の健康保険に加入した人は、異動日から14日以内に届け出が必要で、国民健康保険税がさかのぼって課税され、脱退手続きが遅れると課税されたままの状態となりますので、早めの手続きをお願いします。

岡ほけん福祉課保険班 ☎78-3115 (内121)

忘れていませんか 国民健康保険の手続き