

5月17日から住民健診がはじまります

問い合わせ先 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724 (内線 531)

受診券の配布・健診の実施時期

- ・2月の住民健診希望調査の際に申し込みをした人に受診券を配布します。
- ・受診券が届いたら、問診票の記載や検便などがありますので、早めに内容を確認してください。
- ・健診の日程が近づいても、受診券がお手元に届かない場合は、上記問い合わせ先までご連絡ください。

健診名	セット健診	選択健診	町立病院健診	医療機関健診	
				特定健診 後期健診	乳がん検診 子宮頸がん検診
受診券配布時期(目安)	4月末	5月9日以降	4月末～5月上旬	5月中旬～下旬	6月中旬～下旬
健診実施期間	5月17日～21日	5月22日～30日	【集団健診】 6月上旬 【個別健診】 6月～9月	【特定健診】 6月～9月 【後期健診】 6月～2020年3月	7月～12月

託児(セット健診・選択健診で実施)

- ・お子さんを預けることがない方は、下記の日程でお子さんをお預かりします。(事前予約制)
- ・託児を利用する場合の健診の受付時間は、9時から9時20分までとします。
- ・受診券がお手元に届いてから、託児予約と健診の受付時間の変更の連絡をお願いします。
- ・健診当日は、日頃お子さんを預ける際の荷物をお持ちください。(オムツ、ミルク、おやつ、おもちゃ、敷物…等)

託児実施日

〈セット健診〉		〈選択健診〉	
日にち	託児の場所	日にち	託児の場所
5月17日(金)	中央公民館 2階和室	5月22日(水)	保健センター
5月20日(月)	保健センター	5月28日(火)	中央公民館 1階和室

男性お茶の間筋トレ体操教室をはじめました

「お茶の間筋トレ体操」は、筋力をつけることにより、足腰などの痛みが解消し、元気に生活ができるようにするための体操です。

男性のみを対象とした教室で、定期的に体力測定をして、効果を判定していきます。この機会に、あなたの体力を確認して体力アップにつなげてみませんか。

- 対象者** おおむね65歳以上の男性
- とき** 毎週金曜日(祝祭日はお休みです) 午後1時30分～3時30分
- ところ** 和水町福祉センター(旧あばかん家)
- スタッフ** 運動指導員 柿内みどりさん
- 持ってくるもの** タオル、水分補給のための水筒など、動きやすい服装(室内用靴は不要です)

参加を希望する人は、こちらへお申し込みください。

本庁 健康福祉課 地域包括支援係 担当:前田

☎0968・86・5724 (内線534)



始めてみよう!「お茶の間筋トレ」～vol.12～

【調整の体操】

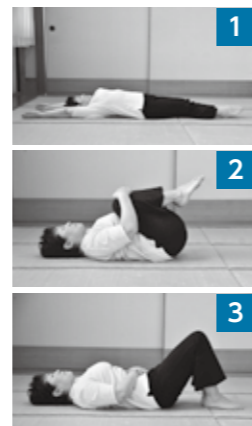
調整の体操は、A)肩甲骨→B)背骨→C)受け身→D)骨盤の順番で進みます。

今回は、D)骨盤の「前湾と後湾」を紹介します。

- ①あお向けに寝て、両手を上げ遠くに伸ばし、腰の下にすき間を作ります。
- ②両手を下して膝を曲げ、お腹の上で脚を抱えて、膝を胸に近づけます。
- ③立て膝でお腹の上に両手を置き、息を吐きながら手でお腹をつぶし、腰を丸めて床を押します。

※この体操は、骨盤のねじれや歪みを戻し、脊柱を正しいS字に整えます。

※①～③を繰り返します。



町税・保険料などの納付は、確実・便利な口座振替で!

問い合わせ先 本庁 税務住民課 ☎0968・86・5723
総合支所 住民課 ☎0968・34・3111(内線751)

町税・後期高齢者医療保険料納付期限(口座振替)日

月	税目	期別	納期限日
5月	固定資産税	1期	5月31日(金)
	軽自動車税	全期	
6月	町県民税	1期	7月1日(月)
7月	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料	1期	7月31日(水)
8月	町県民税・固定資産税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料	2期	9月2日(月)
9月	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料	3期	9月30日(月)
10月	町県民税	3期	10月31日(木)
	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料	4期	
11月	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料	5期	12月2日(月)
12月	固定資産税	3期	12月25日(水)
	後期高齢者医療保険料	6期	
2020年1月	町県民税	4期	2020年1月31日(金)
	国民健康保険税	6期	
	後期高齢者医療保険料	7期	
2月	固定資産税	4期	3月2日(月)
	国民健康保険税	7期	
	後期高齢者医療保険料	8期	
3月	国民健康保険税	8期	3月31日(火)

・原則、各月の末日が口座振替日となっています。

・末日が、土日・祝祭日の場合は、金融機関の翌営業日が振替日となります。(12月は25日が振替日です)

納付書での納付場所(下記金融機関の本店および支店)

- ① 肥後銀行
- ② 熊本銀行
- ③ 玉名農協
- ④ ゆうちょ銀行(九州管内の郵便局。但し沖縄県は除く)
- ⑤ 和水町役場本庁会計室および三加和総合支所住民課

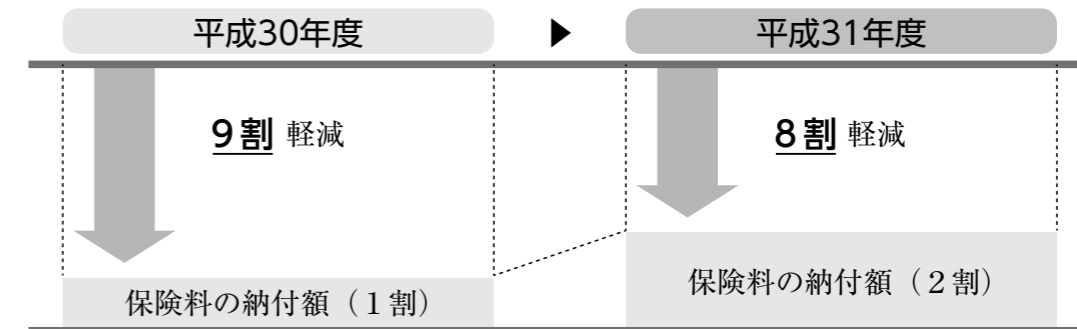
お申し込みは、上記金融機関の窓口、役場本庁税務住民課および総合支所住民課へお尋ねください。

後期高齢者医療保険料の均等割の軽減が8割になります

問い合わせ先 ●後期高齢者医療制度について 本庁 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723
総合支所 住民課 税務住民係 ☎0968・34・3111(内線755)
●介護保険について 本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎0968・86・5724
総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111(内線764)
●年金生活者支援給付金について ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165

後期高齢者医療保険の被保険者で、保険料の均等割がこれまで9割軽減となっていた人は、今年度、8割軽減になります。65歳以上の人で、障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入している人も対象です。

(例) 年金収入80万円以下の人



後期高齢者医療保険料を年金からの天引きで納めている場合、10月から年金天引き額へ影響します。

※軽減が1割減りますが、今年度、所得の低い高齢者への介護保険料の負担軽減が強化されることに加え、所得の低い年金受給者へ、今年10月から、年金生活者支援給付金(基準額月5,000円)の制度が始まるなど、負担が補われる部分もあります。