



～代謝内科の診療をおこなっています～

代謝内科では、熊本大学病院から専門医が診療をおこなっています。

糖尿病・脂質異常症（コレステロール・中性脂肪）・甲状腺の病気など、体の中で行われる「代謝」や「ホルモン」の動きに関わる病気を診ています。

「健康診断で血糖値やコレステロールが高いと言われた」「最近疲れやすい」「体重が変わりやすい」など、気になる症状がある方はご相談ください。

診察日：月曜日（午前中）
：金曜日（午前中）



▲診察の様子です

糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活に関わる様々な問題に取り組んでいきます。



糖尿病予防教室（ふれあい会）では、健康づくりの一環として、ペタンク大会や健康についての講演会を開催しています。

みなさんの健康づくりをお手伝いできるような事業を計画していきますので、ぜひご参加よろしくお願ひします。



nagomi お知らせ news **自動車の変更・廃車手続きは、3月31日☒までにお済ませください！**

問 税務課 町民税係 ☎0968・86・5723

軽自動車税（種別割）は、4月1日時点での所有者に納税義務があります。そのため、変更・廃車手続きは、令和8年3月31日☒までにお願ひします。

▶変更手続き

- ・引越しなどで住所が変わったとき
- ・同一世帯間で所有者が変わったとき

▶廃車手続き

- ・車を処分したとき
- ・車を譲渡したとき（車の所有をやめたとき）

★和水平立役場本庁・三加和支所での手続きに必要なもの

原動機付自転車（排気量125cc以下）、小型特殊自動車（農耕用など）

- 新規登録・変更⇒●販売証明書または譲渡証明書
●身分証明書
- 廃車⇒●ナンバープレート
●身分証明書

nagomi お知らせ news **和水平立生活応援商品券を配布しています**

問 まちづくり課 商工観光係 ☎0968・86・5721

物価高騰の影響を受けた生活者への支援を行うとともに、地域における消費を喚起し、地域経済の振興を図ることを目的として、国の「重点支援地方交付金」を活用し、『和水平立生活応援商品券』を住民の皆さんへ配布しています。

▶交付対象者：令和8年1月1日現在で和水平立の住民基本台帳に記録されている人
※商品券は世帯主宛てに郵送します。

▶商品券の交付額：1人あたり20,000円（1枚1,000円の20枚つづり）

▶商品券の交付時期

令和8年2月上旬から順次配布しています。全ての世帯に配布するまで、1か月程度かかる見込みです。

▶商品券の使用期間：商品券配布日～令和8年7月31日☒

▶利用方法：『和水平立生活応援商品券』は、町内の取扱事業者でご利用いただけます。

取扱事業者は、商品券に同封のチラシまたは町ホームページでご確認ください。また、店舗にのぼり旗が掲出されています。

nagomi お知らせ news

【介護保険】要介護認定の更新通知の取り扱いを変更します

問 福祉課 介護保険係 ☎0968・86・5724

これまで、介護保険の要介護（要支援）認定の有効期限が近づいた方に対し、「要介護認定・要支援認定有効期間終了のお知らせ」を送付していましたが、令和8年4月末更新期限分より、一部の方への通知を行わないこととなりました。

▶通知の対象外となる方

直近6か月以内に介護保険サービスの利用実績がない方。

※ただし、通知が届かない場合でも、更新申請を行うことは可能です。

▶通知を行わない理由

認定調査業務の見直しにより、以下の理由から取り扱いを変更します。

- ・要介護認定申請者が増加しており、認定調査の遅れを解消するため

- ・新たに介護サービスの利用を希望される方に、迅速にサービスを提供するため
- ・区分変更が必要な要介護（要支援）者の認定調査・要介護度判定を早急に行うため
- ・認定調査業務の適正化による経費削減のため

▶更新をご希望の場合

通知が届かない場合でも、現在の認定の有効期限内であれば、更新申請は可能です。

介護保険サービスの継続を希望される方は、お早めに申請手続きをお願いいたします。

ご不便をおかけいたしますが、円滑な認定業務の運用にご理解とご協力をお願いいたします。



nagomi お知らせ news

**3月9日は脈の日です ～あなたの脈は正常ですか？～
自分でカンタン 脈チェック！ 自己検脈 15秒のススメ**

問 保健子ども課 保健予防係 ☎0968・86・5730

公益社団法人日本脳卒中協会が、脈をチェックすることを呼びかけるために、3月9日を「脈の日（Check Pulse Day）」として、一般社団法人日本記念日協会に登録しています。日付は語呂合わせで、3（みゃ）月9（く）日となっています。

「心房細動（しんぼうさいどう）」は、心臓のリズムが乱れ、脈がバラバラになり、心臓の機能が低下する病気です。また心臓の中に血の塊（血栓）ができやすくなり、それが詰まると、脳梗塞を引き起こす可能性があります。

自分で脈を測定しましょう！

- ①ひとさし指、中指、薬指の3本の指を少し曲げて、手首の親指側を触ります。親指で手首を支えましょう。（この時、指の腹の部分で触ると脈を感じやすくなります。）

- ②ドツ、ドツと、脈を触れるまで徐々に強く押さえましょう。

（脈を触れない場合は、少し場所を変えてみましょう。）

- ③15秒ぐらい脈を触れて、脈の速さやリズムが規則的かどうかを確認しましょう。

（脈の速さは15秒間の脈拍数を4倍すると1分間の脈拍数になります。）

※脈拍数が1分間に100回以上ある場合やリズムが不規則な場合は、医療機関に相談しましょう。

