

高齢者などのインフルエンザ予防接種費用を助成します

予防接種は重症化予防に効果的です。希望する方は、流行前に早めに接種しましょう。

- ▶ **対象**
 - ・接種日現在で65歳以上の方
 - ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある身体障害者手帳1級相当の方（身体障害者手帳の提示が必要）
 - ・20歳以上65歳未満で生活保護受給世帯または中国残留邦人等に対する支援給付受給者の方
- ▶ **期間** 10月1日(日)～来年1月31日(水)
※医療機関で期間が異なる場合がありますので、事前に必ずご確認ください。
- ▶ **場所** 「熊本市インフルエンザ予防接種実施医療機関」の青いステッカーが貼ってある指定医療機関
※指定医療機関以外の市外で接種する場合は事前に手続きや自己負担が発生することがあります。手続きに日数を要しますので、早めに感染症対策課へご相談ください。

- ▶ **接種費用** 自己負担 1,500円 ※対象外の方の接種費用は医療機関によって異なります。
■左記対象となる方のうち、次に該当する方は自己負担金が免除になります
次の書類を医療機関に提示してください。接種後に本市から自己負担分の払い戻しはできません。
 - ・生活保護受給世帯の方→保護証明書または緊急時医療依頼証
 - ・中国残留邦人等に対する支援給付受給者→本人確認証
 - ・住民税非課税世帯の方→①～④のいずれかひとつ
 - ①自己負担免除対象者用予診票
※②～④の書類をお持ちでない方に発行します。事前申請が必要ですので感染症対策課(☎364-3189)へお問い合わせください。申請書を郵送します。
※予防接種の自己負担免除のために、②～④の書類の再発行や発行はできません。
 - ②平成29年度介護保険料決定通知書または納付通知書(所得段階が1～3の記載があるもの)
 - ③介護保険負担限度額認定証
 - ④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

- ▶ **持参物**
 - ・保険証、運転免許証、障害者手帳など接種対象者であることの確認ができるもの
 - ・自己負担免除対象者は、免除対象であることを証明する上記書類
(感染症対策課 ☎364-3189)

日曜日にがん検診を受けませんか

平日、がん検診を受けることができない方は、この機会に受けましょう。乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券も利用できます。

- ▶ **日時** 10月15日(日) 受付:午前8時半～11時(予約制)
- ▶ **場所** 熊本県総合保健センター(東区東町4丁目11-1)

検診名	内容	対象(平成30年3月31日時点の年齢)	定員(先着順)	自己負担金
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上の方	100人	300円 (65歳以上:200円)
	喀痰細胞診(問診(喫煙歴)により必要と認められた方)			500円
胃がん	胃部エックス線検査		70人	1,000円
大腸がん	便潜血検査		-	500円
乳がん	視触診・乳房エックス線検査	40歳以上の偶数年齢の女性	50人	1,500円 (50歳以上:1,100円)
子宮頸がん	視診・内診・細胞診	20歳以上の偶数年齢の女性	40人	1,200円

- ▶ **次に該当する方は自己負担金が免除になります**
 - ・生活保護受給世帯
 - ・市民税非課税世帯
- ※必要書類などに関して、詳しくは、13ページ「胸部(肺がん・結核)検診、胃がん検診 ▶費用」をご覧ください。
- ▶ **申込み** 10月5日から電話で熊本県総合保健センター(☎365-2323 平日午前8時半～午後5時)へ
(健康づくり推進課 ☎361-2145)

特定保健指導でメタボ改善！

特定保健指導とは、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクがある方が利用できる保健指導です。本市から委託を受けて、特定保健指導を行っているスタッフに話を聞きました。



生活習慣を見直すキカイ。

特定健診を受けたら、「特定保健指導利用券」が届きました。これは何ですか？

生活習慣病を防ぐためにメタボの予防や改善が必要です。という通知です。無料で受けることができるので、生活習慣を見直し、メタボを改善するチャンスとして活用してください。

具体的には何があるんですか？

医師、保健師、管理栄養士などとの面談で、日常生活の改善ポイントを見つけ、楽しく取り組める目標や計画を立てます。ライフスタイルに応じたアドバイスと励ましで半年間サポートします。

ずばり、メタボリックシンドローム解消のコツは何でしょうか？

改善したらどんな良いことがあるかイメージしながら、無理なく楽しくコツコツと取り組むことです。改善の重要性を感じ、自分に合った方法を工夫した方は成果が出ています。ストレスケアも大切です。詳しくは、

利用したら、どんな効果がありますか？

「体重マイナス〇kg!」「健診結果が改善!」「面談で生活習慣病の仕組みがわかってやる気スイッチが入った!」「運動習慣で代謝アップしポッコリお腹が解消!」「おしゃれが楽しめ心も元気に!」などの声があります。

スタッフとして、どんなことに気を付けていますか？

「こうなりたい」「これならやれそう」「なるほど」というやる気と気づきを第一に、何でも話せる雰囲気を作っています。個々の健康観を大切に、心も身体もまるごと元気になる支援を工夫しています。

(国保年金課 ☎328-2280)

市外局番 096 を省略しています ● 区役所の各課の電話番号は、22～26ページをご覧ください。 ● 「〒860-8601」は市役所専用番号です。住所の記載なしで郵便物が届きます。

国民年金基金は、自営業やフリーランスなど国民年金の第1号被保険者の方々が加入できる、国民年金(老齢基礎年金)に上乗せできる公的な個人年金です。

老後の年金に不安はありませんか？ 人生100年時代 ※2010熊本県くまモン #6835

国民年金基金は 節税対策8 最大のメリットです! 終身年金が

あの時加入すれば良かったと後悔しないためにもこの機会にご加入をご検討ください。
65歳の平均余命は男性84歳、女性89歳となっております。
(平成26年簡易生命表より)

40歳(男性)ご加入例 課税所得金額が400万円、月々約2万5千円の掛金を20年間納付し平均余命の84歳まで年金を受け取ったと仮定した場合。

65歳 年金額36万円 (80歳までの保証期間付終身年金※) **80歳** 終身受取
※年金支給開始前や保証期間中に亡くなった場合、遺族が年金を一時金で受け取れます。

●節税後掛金合計 年間207,000円×20年=**414万円**
●年金受取合計額 36万×19年=**684万円** 年返戻率**165.2%**
●年金受取額(684万円)－節税後掛金合計(414万円)=**合計2,700,000円** **おトク!**

今がチャンス!! 10月19日までの加入で29年分の確定申告に間に合います。
※平成30年3月までの掛金の一括払いも出来ます。

公的な年金だから税制上とっても有利なのが特徴 ※課税額は小数点以下四捨五入してあります。

左の例で国民年金基金に・・・
加入しなかったら 課税額は… **789,300円** *400万円×30.42%-427,500円(所得税、地方税計)
加入したら 掛金を所得控除した後の課税額は… **698,734円** *(400万円-297,720円)×30.42%-427,500円

所得税・住民税の合計が(789,300円－698,734円)
なんと! 90,566円 軽減されます! 年間297,720円の掛金が207,000円になります。

◆フリーダイヤル **0120-65-4192** 熊本県国民年金基金 〒862-0956 熊本市中央区水前寺公園14-22 7F ◆ホームページ www.kumamotokikin.or.jp スマホの方は [こちらから資料請求!](#)