

2022年度の風しん予防接種費用助成の申請期限は3月末まで

☑ 風しん抗体検査の結果、HI法による風しん抗体価が16倍以下(EIA法で8.0未満)で以下の要件のいずれかを満たす方

- ・妊娠を希望している女性
- ・妊娠を希望している女性の同居者(パートナーなど)
- ・妊婦の同居者(パートナーなど)

【対象予防接種】2022年度に接種した風しんワクチン、または麻しん風しん(MR)混合ワクチン

【助成額】対象者が負担した額(上限4,000円)

【必要書類】申請書、請求書(市ホームページからもダウンロード可)、医療機関からの領収書、風しん抗体検査の結果が記載されている書類

☑ 3月31日(必着)までに持参または郵送で感染症対策課へ ☑ 感染症対策課予防接種相談電話(☎372-0700)

「特定不妊治療費助成事業」終了のお知らせ

令和4年4月からの不妊治療の保険適用に伴い、令和4年度の経過措置である、年度をまたぐ1回の治療に対する助成の申請受付は、令和5年4月28日(金)までとなります。対象者や助成内容等について詳しくは、市ホームページへ。右記QRコードから確認できます。

(子ども政策課 ☎328-2156)



新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給のお知らせ

新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養のために仕事ができなかった期間で一定の要件を満たした場合、傷病手当金を支給します。申請には事業主等の証明が必要です。

☑ 次の4つの条件をすべて満たす方

- ①給与の支払いを受けている熊本市国民健康保険の加入者であること
- ②新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養のために労務に服することができなくなったこと
- ③3日間連続して仕事を休み、4日目以降にも休んだ日があり、4日目が令和2年1月1日から令和5年3月31日までの間に属すること(3日連続して休んだ日には、公休日・有休日を含む) ※期限については延長の可能性が

あります。④給与等の支払いを受けられないか、一部減額されて支払われていること

申請方法など詳しくは、市ホームページまたは電話でこほ・こきコールセンター(☎326-5900)へ。

(国保年金課 ☎328-2290)



令和5年度分福祉タクシー利用券・燃料費助成券の交付を郵送で受け付けます

令和4年度に福祉タクシー利用券・燃料費助成券の交付を受けている方で、交付の条件を満たす方には申請書を送付します。

■福祉タクシー利用券

☑ 身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2(令和5年度以降も有効)、精神障害者保健福祉手帳1・2級(令和5年度以降も有効)のいずれかをお持ちで、所得税非課税の方

必要書類: 交付申請書

■燃料費助成券

☑ 一人で外出できない在宅の療育手帳A1・A2(令和5年度以降も有効)をお持ちで、所得税非課税の方 ※おでかけICカードおよび福祉タクシー利用券の交付を受けている方は対象外。必要書類: 交付申請書、同居の家族等が所有する自動車の車検証の写し

【共通】☑ 4月28日までに必要書類を郵送で〒860-8601障がい保健福祉課へ

※5月1日以降は、区役所福祉課、総合出張所で窓口交付も行います。

※郵送受付後、簡易書留郵便で発送します。

3月13日までに受付: 3月30日までに発送

3月14日以降に受付: 順次発送

※4月1日から利用希望の方は、3月13日(必着)までに郵送申請をお願いします。

☑ 福祉タクシー利用券・燃料費助成券交付窓口(☎274-8807)

ひきこもりについてお悩みではありませんか

①ひきこもり家族教室

☑ 3月13日(月)午後1時半~3時半 場 ウェルパルクまもと ☑ 利用できるサービスの紹介 師 ひきこもり支援センター職員 ☑ ひきこもりのことでお悩みのご家族 ☑ 初めの方には要予約

②ひきこもり出張型支援

☑ 東区3月1日、南区3月8日、西区3月15日、北区3月22日 場 区役所 ☑ ひきこもりのことでお悩みの本人または家族 ☑ 初めの方には要予約

詳しくは電話またはホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)で熊本市ひきこもり支援センター「りんく」(☎366-2220 平日午前9時~午後4時)へ。

自死遺族家族ミーティング

☑ 3月23日(木)午後2時~4時 場 熊本県精神保健福祉センター(東区月出3丁目1-120) ☑ 大切な方を自死(自殺)で亡くされた方々が安心して心の内をお話しできる場 ☑ 当日直接会場へ(初めの方はお電話ください) ※電話・面談での個別相談(予約制)も行っています。☑ こころの健康センター(平日午前9時~午後4時)(こころの健康センター ☎362-8100)

新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険料の減免のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が減少した世帯に対し、国民健康保険料の減免制度があります。

☑ 事業収入等に一定以上の減少が見込まれ、次の①~③すべてに該当する世帯

- ①令和4年中の事業収入等のいずれかが、令和3年中に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- ②主たる生計維持者の令和3年の合計所得金額が1,000万円以下であること
- ③主たる生計維持者の減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の令和3年の所得の合計額が400万円以下であること

提出期限: 令和5年3月31日消印有効

減免には申請が必要です。詳しくは市ホームページへ。

(国保年金課 ☎328-2290)



身近な「食」で取り組むSDGs

行事食で食文化を守り、伝える



季節ごとの行事やお祝いの日には食べる行事食には、食べ物への感謝や、豊作、健康などの願いが込められています。行事の日には、旬のものを食べて季節感を味わうこともできます。

食文化を守り、伝えることは、食料自給率の向上にもつながり持続可能な食に貢献します。

1年の主な行事食

1月1日	お正月	おせち、お雑煮
3月3日	桃の節句	ひし餅、ちらしずし
5月5日	端午の節句	かしわ餅、ちまき
7月7日	七夕	そうめん
12月	冬至	かぼちゃ

食べ物、捨てていませんか?



「買いすぎ、作りすぎ」は「食べすぎ、食べ残し」につながります。「食べすぎ」は健康を害し、「食べ残し」は「食品ロス(廃棄)」に。

食品ロスを防ぐために

- ・買い物前に、冷蔵庫の中を確認
- ・買い物リストを使ってお買い物
- ・「作りすぎない」意識をもって、料理する習慣を

減塩で生活習慣病を予防



日本人の平均的な食塩摂取量は1日あたり10.1gです。食塩の摂りすぎは、高血圧など生活習慣病の要因となります。

目標は、現在の摂取量から-2g。できることから始めましょう。

減塩のコツ

- ・昆布やかつお節などのうま味、レモンやカボスなどの酸味、しょうがやんにくなどの香味を利用する
- ・ソースやしょうゆは、「かける」より「つける」
- ・栄養成分表示を見て、食塩量を確認する
- ・減塩調味料を利用する



食生活が自然の恩恵の上にあることを意識し、1日3食バランスよく食べましょう。

(健康づくり推進課 ☎361-2145)

☑=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問い合わせ先

広告

一人でも多くのいのちを救うために、あなたの力が必要です。

いのちの電話 相談員募集

困難に直面し、助けを求める人たちには、相談員のサポートが必要です。

相談員についての詳細は
右のご連絡先より
お問い合わせください。

ホームページでも紹介中です。ぜひご覧ください。

募集説明会 受付中

「相談員ってどんなことやるの?」と不安に思っている方、ロールプレイで研修の一つ「傾聴」を体験してみませんか?

開催日 2023年4月13日(木)
①14時~ ②18時半~ 各1時間半

要予約 2023年4月15日(土)
①10時半~ 1時間半

会場 熊本市市民会館 シアーズホーム夢ホール

お問合せ・お申込 ☎096-354-4343
資料請求はこちら 受付/月~金 10時~17時