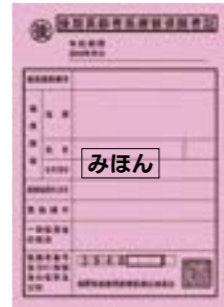


10月から被保険者証の色が桃色に変わります【後期高齢者医療】

問 健康づくり課 医療係 (Tel.64-1527)

10月1日から使用できる被保険者証(桃色)を9月下旬に簡易書留で送付します。9月25日までに届かない場合、10月2日までは大牟田郵便局(0570・943・660、午前9時～午後7時)、10月3日以降は医療係へ問い合わせください。
※保険料の滞納がある場合など、通常より短い有効期限の被保険者証となる場合があります。



新しい被保険者証

【窓口負担割合の見直し(2割負担施行)】
令和4年10月1日から、一定の所得がある被保険者の窓口負担割合が2割負担となります。詳しくは、新しい被保険者証に同封するリーフレットを確認、またはコールセンターにお問い合わせください。

後期高齢者窓口負担割合コールセンター
(Tel.0120・002・719。
平日および土曜。午前9時～午後6時)

住民税均等割のみ課税世帯に商品券を支給します

問 福祉課 福祉総務・障がい福祉係 (Tel.64-1518)

住民税均等割のみ課税の世帯に、「みやま家計応援商品券」5万円分を支給します。対象となる世帯に、9月中旬から順次「確認書」を発送します。
■支給対象
令和4年6月1日時点でみやま市に住民登録があり、令和4年度分住民税が「均等割のみ課税者のみの世帯」または「均等割のみ課税者と非課税者の世帯」
※これまでに「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」の対象となつた世帯は、対象となりません。
■支給する商品券
みやま家計応援商品券 5万円分(千円券50枚)
■使用期間
10月1日(土)～12月31日(土)
■使用可能店舗
市内のみやま家計応援商品券取扱店舗
■申請方法
対象となる可能性のある世帯に、9月中旬から順次「確認書」を発送予定です。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送ください。
■対象となる世帯であっても、次に該当した場合、確認書が送付されません。受給するためには、申請が必要です。
▼令和4年1月2日以降に転入した人がいる世帯
▼令和3年中の収入を申告していない人(未申告)がいる世帯
※申請方法については市ホームページまたは問い合わせください。



市ホームページ

技能功労者の推薦を募集します

問 商工観光課 商工観光係 (Tel.64-1523) 市ホームページ



市ホームページ

市は、長年にわたり同じ職業で技能や技術を磨き、後継者の指導育成にあたるなど市の産業発展に貢献した人を「技能功労者」として表彰するため、候補者の推薦を募集します。
■対象職種 製造業、加工業、組立・修理業、建設業、土木業、運送業、農業、印刷・製本業、サービス業、運送業など
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
■表彰要件 現在も対象の職種で働いていて、令和4年11月1日時点で次の要件を満たす人
①市内に5年以上継続して居住している
②経験年数が30年以上
③優れた技能を持ち、ほかの人の模範と認められる
■募集期間 9月30日(金)まで
■推薦方法 技能職種団体や事業所からの推薦となります。推薦書を商工観光課まで郵送または直接提出してください。推薦書は市役所・各支所で配布します。市ホームページからもダウンロードできます。
※推薦は1団体(1事業所)あたり1人まで。

重度障がい者医療費助成制度

問 健康づくり課 医療係 (Tel.64-1527) 市ホームページ



市ホームページ

次の対象者に自己負担金の一部を助成する制度です。
■対象者 3歳以上で次のいずれかの障がい要件に該当する人
①身体障害者手帳(1・2級) ②精神障害者保健福祉手帳1級 ③療育手帳A(知能指数35以下の人) ④身体障害者手帳3級かつ療育手帳B1
※65歳以上は後期高齢者医療の被保険者が対象。
※所得制限あり。
【新しい医療証を郵送します】
現在の重度障がい者医療証の有効期限は、9月30日です。10月1日から使用できる新しい医療証は、9月中旬に自宅か指定の送付先へ、緑色の封筒で郵送します。所得超過などにより交付できない場合は通知書を郵送します。

自己負担限度額

年齢	3歳～中学3年生	高校1年生～65歳未満	65歳以上(後期高齢者医療制度加入者のみ)
外来	500円/月	500円/月	無料
入院	500円/日(月7日限度)	500円/日(月20日限度)	500円/日(月20日限度)

※保険薬局での負担はありません。
※自己負担限度額は、医療機関ごとです。
※「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方は、入院の自己負担限度額が異なる場合があります。

みやま市総合市民センターなどの休館日

問 社会教育課 社会教育係 (Tel.63-3333)

■みやま市総合市民センターの施設予約受付が可能な期間

施設名	市内利用者	市外利用者
多目的ホール	12か月前の月から	6か月前の月から
多目的ホール(スポーツ利用)	6か月前の月から	3か月前の月から
会議室など	2か月前の月から	1か月前の月から

■みやま市総合市民センターなどの休館日(○がついている曜日が休館日)

施設名	第1月曜	第2月曜	第3月曜	第4月曜
総合市民センター	○		○	
山川市民センター		○	○	
まいピア高田		○		○

※12月28日～1月4日は休館日です。休館日が祝祭日の場合はその翌日が休館日となります。

みやま市総合市民センターと山川市民センター、まいピア高田は10月1日から左記の曜日が休館日となりますのでご注意ください。
みやま市総合市民センターでは当面の間、令和5年3月31日までの施設予約を受け付けます。4月以降の予約受付についてはホームページなどでお知らせします。

9月は
健康増進普及月間です
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」



健康づくり課 健康係 (Tel64-1515)

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

コロナ禍の影響で運動不足、体の不調はありませんか。日常生活を振り返り、適度に体を動かし、健康的な体づくりに取り組みましょう。

「+10(プラステン)」に取り組みましょう

「+10 (プラステン)」とは、**今より10分多く体を動かすこと**です。「+10」によって、死亡のリスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、がん発症を3.2%、ロコモティブシンドローム(※)・認知症の発症を8.8%低下させることが可能といわれています。「+10」を継続することで減量効果も期待できます。

※ロコモティブシンドローム：運動器症候群とも呼ばれ、筋肉・骨や運動器の衰えが原因で歩行や日常生活に支障をきたしている状態のこと。

+10により得られる効果



- 健康寿命の延伸
- 体力・筋力の維持向上
- 脂肪燃焼
- 血圧・脂質・血糖値の改善
- 快眠
- 免疫力の向上
- がん予防

手軽にできる+10の紹介

- 10分間多く歩いてみましょう(約1,000歩に相当)
- 長い時間座りっぱなしにならないように30分に1回は立ち上がりましょう
- 階段を使いましょう
- 近所への買い物は、自転車や歩行で行きましょう
- テレビを見ながら、体を動かしましょう(筋トレやストレッチなど)
- 家族や仲間との外出を楽しみましょう



きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。



田中 穂香 ちゃん
(瀬高町)



中島 心菜 ちゃん
(瀬高町)



藤木 新太 くん
(瀬高町)



安永 昊生 くん
(山川町)



山下 ことみ ちゃん
(高田町)

掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel 64-1520)

年金生活者支援給付金制度

健康づくり課 国保年金係 (Tel64-1529)、大牟田年金事務所 (Tel52-5294)

- 年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。
- 対象**
 - ① 老齢基礎年金を受給している65歳以上の人で、次の要件を満たす人
 - ② 世帯員全員が市民税が非課税で、年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下
 - ③ 障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している、前年の所得額が約47.2万円以下の人
- 請求手続き**
 - ▼ 新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる人
 - 対象になる人には、日本年金機構より9月初旬頃からお知らせが送付されます。同封のはがき(請求書)を記入し提出ください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和4年10月分までさかのぼって受け取ることができます。
 - ▼ これから年金を受給する人
 - 年金事務所または市役所での年金の請求手続きと同時に手続きができます。
 - 年金生活者支援給付金の問い合わせ
給付金専用ダイヤル
(Tel 0570-054092)



厚生労働省
ホームページ

特定健診を実施しています【みやま市国民健康保険】

健康づくり課 国保年金係 (Tel64-1529)



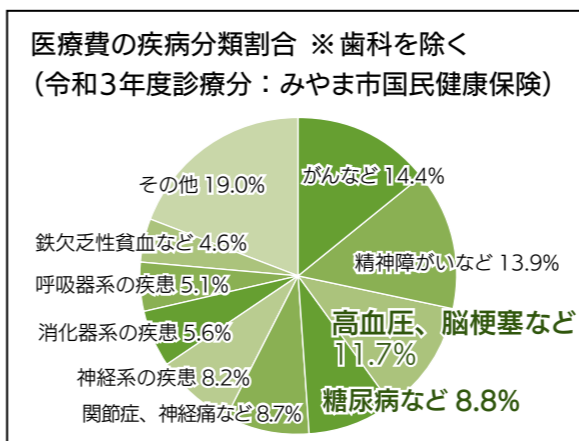
市ホームページ

国民健康保険は、安心して医療機関を受診できるよう、国民健康保険加入者が保険税を出し合い、そこから医療費を支出する助け合いの制度です。皆さんが医療機関の窓口で支払っているのは医療費の一部で、残りは国民健康保険が負担しています。

■ 国・県平均を上回る医療費(みやま市国保総医療費145億132万円)
国民健康保険被保険者1人当たりの令和2年度の医療費は、福岡県平均で37万9832円、全国平均は37万881円です。みやま市の平均は46万4677円で、福岡県平均の約1.22倍、全国平均の約1.25倍となっています。

■ 生活習慣病に注意
特定健診は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを早期発見し、生活習慣を改善していくことを目的としています。みやま市国民健康保険の医療費の中でも、生活習慣病(高血圧、脳梗塞、糖尿病など)にかかる医療費が全体の約20%となっています(円グラフ参照)。

■ 特定健診で早期発見
特定健診は、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。生活習慣病が重症化する



前に、早期発見・治療を行うため、年に1度は特定健診を受けましょう。国民健康保険特定健診は、県内の医療機関で受診することができます。詳しくは「まるわかりガイド」をご覧ください。

■ 特定健診などは、みやま市健康ポイント申請の必須項目

みやま市健康ポイント事業では、一定のポイントをためて申請をした人全員に記念品(千円分のお買物券など)をプレゼントします。詳しくは市ホームページまたは健康づくり課健康係(Tel 64-1515)に問い合わせください。



健康ポイント