



# 健康

## 健康に関するお知らせ

問 健康保険課健康増進係 ☎801-5820

### ▶ 長与町健康のまち宣言

1. 自らの健康に関心をもち、健康診断をすすんで受診します。
1. バランスのとれた食生活を心がけ、減塩に取り組みます。
1. 適度な運動・スポーツを通じて、健康的なからだをつくります。

### ▶ 健康づくり事業

#### ◆健康相談

町内2か所(長与町役場、イオンタウン)にて、それぞれ月1回保健師、看護師、栄養士による健康相談を行っています。相談の他、血圧測定や体組成測定もできます。

### ▶ 健康診査

#### ◆特定健診・保健指導

40歳～74歳が対象で、生活習慣病予防や改善を目的とした健診です。ご加入の医療保険によって実施されます。

#### ◆若年健康診査(女性)

20歳～39歳の女性が対象で、特定健診と同じ内容の健診を行っています。

#### ◆国保成人健康診査(男性)

20歳～39歳の国保加入の男性が対象で、特定健診と同じ内容の健診を行っています。

#### ◆後期高齢者健診

75歳以上の方が対象で、特定健診と同じ内容の健診を行っています。

1. 十分な睡眠・休養をとり、心やすらぐ時間を大切にします。
1. 家族・地域で支え合い、健康と幸せの輪を広げます。

#### ◆健康教育

自治会や老人クラブなどでの健康教育を行っています。

#### ◆その他の健康診査

40歳以上の生活保護を受給されている方が対象で、特定健診と同じ内容の健診を行っています。

#### ◆がん検診

肺がん(40歳以上)、胃がん(バリウム40歳以上、胃カメラ50歳以上)、大腸がん(40歳以上)、乳がん(40歳以上)、子宮がん検診(20歳以上)を実施しています。胃がん、乳がん、子宮がん検診は2年に1回です。

#### ◆歯周疾患検診

妊婦、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳となる方を対象に実施しています。

健康は、幸せの源です。年1回の健診を健康づくりに役立てましょう！

※以上の健康づくり事業について、詳しくは町ホームページまたは健康保険課健康増進係までお問い合わせください。

広告

 外科・肛門外科・消化器内科  
**藤瀬クリニック**  
院長 藤瀬 直樹  
Fujise Naoki

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	×	●	●	×

休日/日曜日・祝日

〒852-8154 長崎市住吉町3番1号 サン住吉ビル2F  
**TEL 095-865-6611**  
<http://www.fujise-clinic.com>  
藤瀬クリニック 長崎 検索

在宅訪問致します  
 **ななしま薬局**  
長崎市川平町1202  
TEL. 095-843-1460  
FAX. 095-843-1467


---

 **そよかぜ薬局 時津店**  
西彼杵郡時津町浦郷 270-12  
TEL. 095-882-2698  
FAX. 095-882-2697

---

 **そよかぜ薬局 長与店**  
西彼杵郡長与町嬉里郷451-2  
TEL. 095-883-8633  
FAX. 095-883-6077

<http://www.nanashima.co.jp>  
E-mail nanashima@nanashima.co.jp

 **Kono CLINIC**  
特定健診(メタボ健診) 肺がん検診  
肝炎ウイルス検査 胃がんリスク(ABC)検診  
**河野内科医院**  
長崎市川平町1204番地(三川橋バス停前)  
phone 095-846-5101  
[genkidane.net](http://genkidane.net)

---

入居一時金なし  
介護付有料老人ホーム  
**アムート櫻馬場**  
長崎市桜馬場2丁目6番8号(桜馬場中学校となり)  
**TEL095-825-2308**  
[kaigonoanmut.jp/](http://kaigonoanmut.jp/)



健康

### ▶ 高齢者肺炎球菌予防接種

予防接種を初めて受ける方で、長与町に住民票があり、その年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳に到達される方または、60歳から64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの障害手帳一級相当の方は2,000円で予防接種が受けられます。

### ▶ 高齢者インフルエンザ予防接種

長与町に住民票がある65歳以上の方、または60歳から64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの障害手帳一級相当の方は、2,000円で予防接種が受けられます。

### ▶ 健康ポイント事業(ながよミックンポイント)

歩く、健診を受けるなどの健康づくり活動を行うことでポイントを獲得でき、最大5,000円相当の商品券などと交換できます。

(2022年4月500人、2023年500人募集予定)

### ▶ 健康づくりボランティアと協働の活動

長与町では、健康づくりを目的とするボランティア「食生活改善推進員」、「健康づくり推進員」、「健康ながよ21推進専門委員」が活動しています。

### ▶ ウォーキング普及月間

長与町は「ウォーキングの似合う町」として11月と3月にウォーキングのイベントを行います。

## 国民健康保険

問 健康保険課保険係 ☎801-5821

### ▶ 国民健康保険について

国民健康保険(国保)とは、みんなでお金を出し合い、個々の医療費の自己負担を軽減しようという助け合いの制度です。職場の健康保険や共済組合に加入している人や後期高齢者医療被保険者、生活保護を受けているなどを除くすべての人が加入します。

(国保に加入・脱退するときには、窓口での手続きが必要です)

### ▶ 国保で受けられる給付

病院などの窓口で保険証を提示すれば、年齢などに応じた一部負担金を支払うだけで、医療を受けることができます。そのほか、「出産育児一時金」「葬祭費」「移送費」などの給付もあります。

### ▶ 高額療養費について

医療費の自己負担額が高額になったとき、国保に申請して認められれば、限度額を超えた分が「高額療養費」としてあとから支給されます。

高額療養費は、「限度額適用認定証」を提示すると自己負担限度額を医療機関へ支払えばよいことになります。(事前に窓口での申請が必要です)

### ▶ はり・きゅう等補助券について

指定を受けた施術所で、はり・きゅう・マッサージなどの施術を受ける場合に、補助券の提示により、1日あたり500円の補助を受けることができます。



▶ **こんなときは14日以内に届け出を**

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に加入するとき	ほかの市区町村から転入してきたとき	ほかの市区町村の転出証明書、マイナンバーカード(通知カード)
	職場の健康保険などを脱退したとき	職場の健康保険などを脱退した証明書(資格喪失証明書)または離職票、マイナンバーカード(通知カード)
	職場の健康保険などの被扶養者からはずれたとき	被扶養者でなくなった証明書(資格喪失証明書)、マイナンバーカード(通知カード)
	子どもが生まれたとき	保険証、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、マイナンバーカード(通知カード)
	外国籍の人が国保に加入するとき	在留カード、マイナンバーカード(通知カード)
国保を脱退するとき	ほかの市区町村に転出するとき	保険証、マイナンバーカード(通知カード)
	職場の健康保険などに加入したとき	国保と職場の健康保険などの両方の保険証(後者が未交付の場合は、加入したことを証明するもの)、マイナンバーカード(通知カード)
	職場の健康保険などの被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証、葬儀執行者の通帳、マイナンバーカード(通知カード)、会葬はがき
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護決定通知書、マイナンバーカード(通知カード)
	外国籍の人が国保を脱退するとき	保険証、在留カード、マイナンバーカード(通知カード)
その他	町内転居をしたとき	保険証、マイナンバーカード(通知カード)
	世帯主や氏名が変わったとき	保険証、マイナンバーカード(通知カード)
	世帯が分かれたり、一緒になったとき	保険証、マイナンバーカード(通知カード)
	修学等のため、別に住所を定めるとき	保険証、在学(園)証明書、マイナンバーカード(通知カード)
	保険証をなくしたとき	身分を証明するもの、マイナンバーカード(通知カード)

※他の世帯の方が申請する場合は、委任状が必要です。

◆ **届け出が遅れると…**

国保への加入日は届け出をした日ではなく、以前の医療保険を脱退した日までさかのぼるため、その間の保険税を納める必要があります。また、脱退の届け出が遅れて、その間保険を使った場合、国保が負担した医療費を返還する手続きが必要となる場合があります。



健康

## ▶ 国民年金について

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければならない年金制度です。保険料を納めることにより、年をとって働けなくなったときの老齢基礎年金や病気やケガで障害が残ったときに障害基礎年金、夫(妻)に先立たれたときに遺族基礎年金を支給し、経済的な支えを行うことを目的としています。

## ▶ 国民年金の各種届出について

## ◆ 国民年金に加入する

こんなとき	どうする	手続きに必要なもの
20歳になったとき	自動的に国民年金に加入になるため、手続きは不要。	
会社を退職したとき	国民年金に加入の手続きをする(被扶養配偶者も同様)	年金手帳または基礎年金番号通知書 離職票など退職日が確認できるもの
第2号被保険者の配偶者扶養からはずれたとき	第1号被保険者への種別変更の手続きをする	年金手帳または基礎年金番号通知書 資格喪失証明書
年金手帳または基礎年金番号通知書をなくしたとき	基礎年金番号通知書の再交付の手続きをする ※1	本人を確認できるもの
海外に居住する場合	国民年金の資格の喪失の手続きをする (希望により任意加入が可能)	年金手帳または基礎年金番号通知書 預金通帳・通帳届出印※2
海外から帰国したとき	国民年金に加入の手続きをする	年金手帳または基礎年金番号通知書 パスポート

※1 令和4年4月より「国民年金手帳」が廃止され、年金手帳を紛失した場合も「基礎年金番号通知書」が交付されます。

※2 任意加入しない場合と、任意加入する方で国内協力者により納付書でのお支払いをする場合は、預金通帳・通帳届出印は不要です。

## ◆ 保険料を納める

こんなとき	どうする	手続きに必要なもの
保険料を納めるのが困難なとき	全額免除・一部納付の申請をする	年金手帳または基礎年金番号通知書 失業を理由とするときは「雇用保険被保険者離職票」・「雇用保険受給資格者証」など
50歳未満の人で保険料を納めるのが困難なとき	納付猶予の申請をする	
学生で保険料を納めるのが困難なとき	学生納付特例の申請をする	年金手帳または基礎年金番号通知書 学生証の写しまたは在学証明書 失業を理由とするときは「雇用保険被保険者離職票」・「雇用保険受給資格者証」など
口座振替を開始・変更するとき	口座振替納付(変更)申出書を提出する	年金手帳または基礎年金番号通知書・預金通帳・通帳届出印
免除を受けた期間の保険料を納めたいとき	追納制度の利用申請をする ※3	年金手帳または基礎年金番号通知書
納付書を紛失したとき	納付書の再発行を申し出る	年金手帳または基礎年金番号通知書

※3 さかのぼって10年以内の期間になります(3年度目以降は加算額が上乘せ)。なお、老齢基礎年金を受給している方は、申請できません。

## ◆ もらう年金を増やす

こんなとき	どうする	手続きに必要なもの
定額以上の保険料を納めたい	付加保険料の手続きをする	年金手帳または基礎年金番号通知書
60歳～65歳になるまで	任意加入の手続きをする	年金手帳または基礎年金番号通知書・預金通帳・通帳届出印

