

特定健康診査の期間を延長します

平成22年度の荒尾市特定健康診査で、それぞれの医療機関で受けることができる期間を、12月末まで延長しました(後期高齢者健康診査は9月末まで)。

今お持ちの受診券はそのまま使えますので、保険証とともに健診を受ける医療機関に提出してください。

受診券を破棄・紛失などされた人や、届いていない人は、国保年金係で再交付していただきますので、お気軽にお問合せください。

「問」健康生活課 ☎ 63・1327

国民年金保険料を納めている皆さんへ

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを

証明する書類を添付しなければなりません。

平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納めた人には、10月下旬から11月上旬に日本年金機構本部から、『社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書』が送付されますので、年末調整や確定申告の際に添付してください。また、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納めた人には、来年の1月下旬に送付されます。

「問」控除証明書専用ダイヤル ☎ 0570・070・117

年金を受給している皆さん、扶養親族等申告書提出をお忘れなく

老齢や退職を支給の理由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。

課税対象となる受給者の方には、11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、12月

1日の提出期限までに必ず提出してください。

もし提出を忘れると、各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

「問」玉名年金事務所 ☎ 74・1638

障がい者定期相談会 (11月)

身体・知的・精神などに障がいのある人や、その家族が抱えるさまざまな悩み、困りごとについて、巡回相談を開催します。各障がい種別ごとの相談員のほか、障がい者の就労に関する相談員も派遣されます。相談は無料で秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

●日時 11月17日(水) 午前9時30分～11時30分

※原則予約制です。相談日の7日前までに福祉課までご連絡ください。

●場所 玉東町福祉センター
●相談内容 日常生活、年金

就労、障がい福祉サービスに関することなど

「申・問」福祉課 ☎ 63・1406、FAX ☎ 62・2881

熊本県被爆二世健康診断を実施します

熊本県では県内在住の被爆者健康手帳をお持ちの人に

対し、「被爆二世の人を対象とした健康診断実施のお知らせ」を送付しています。受診を希望される被爆二世の人は、11月5日までに電話でお申し込みください。

●実施機関 玉名中央病院
●実施日 11月15日(月)

「申・問」有明保健所 ☎ 72・2184

インフルエンザ予防接種 荒尾・大牟田医師会加盟委託医療機関以外での接種に変更がありました

広報あらお10月1日号16ページ掲載の「インフルエンザ予防接種」の記事で、65歳以上の人が荒尾と大牟田医師会加盟の委託医療機関以外で接種する場合について、依頼

書発行のための申請が不要になりましたのでお知らせします。

「問」保健センター ☎ 63・1133

各種相談

【無料法律相談】

▽日時 ①11月4日(木) ②11月18日(木)、午後1時～4時

▽場所 市役所総合案内

▽申込受付 ①10月22日(金)～11月2日(火) ②11月5日(金)～11月17日(水)

※予約先着8人

「申・問」総合案内 ☎ 63・1503

【行政相談】

▽日時 11月4日(木)、11月18日(木)、午前10時～正午

▽場所 市役所総合案内

「申」総合案内 ☎ 63・1503

【年金相談】

▽日時 10月26日(火)、午前10時～午後3時

▽場所 市役所11号会議室

「申」健康生活課 ☎ 63・1327

女性特有のがん検診推進事業、あなたは対象者ではありませんか？

女性特有のがん検診（子宮頸がん、乳がん検診）実施中です！

対象者でまだ受診していない人は、早めに予約し、受診してください。

子宮頸がんは20～30歳代に増加傾向にあり、乳がんは50歳前後でピークをむかえます。

日ごろから健康的な生活習慣で病気を予防し、早期発見のための検診を受けましょう！

●対象者

子宮頸がん検診

年齢	生 年 月 日
20 歳	平成元年 4 月 2 日 ～ 平成 2 年 4 月 1 日
25 歳	昭和 59 年 4 月 2 日 ～ 昭和 60 年 4 月 1 日
30 歳	昭和 54 年 4 月 2 日 ～ 昭和 55 年 4 月 1 日
35 歳	昭和 49 年 4 月 2 日 ～ 昭和 50 年 4 月 1 日
40 歳	昭和 44 年 4 月 2 日 ～ 昭和 45 年 4 月 1 日

乳がん検診

年齢	生 年 月 日
40 歳	昭和 44 年 4 月 2 日 ～ 昭和 45 年 4 月 1 日
45 歳	昭和 39 年 4 月 2 日 ～ 昭和 40 年 4 月 1 日
50 歳	昭和 34 年 4 月 2 日 ～ 昭和 35 年 4 月 1 日
55 歳	昭和 29 年 4 月 2 日 ～ 昭和 30 年 4 月 1 日
60 歳	昭和 24 年 4 月 2 日 ～ 昭和 25 年 4 月 1 日

●実施期間 平成 23 年 2 月 28 日まで

●検診機関と予約先

荒尾市民病院 健康管理センター

☎ 62-4480（要予約）

●注意事項 対象者への案内・無料クーポン券は平成 22 年 4 月 20 日現在で荒尾市にお住まいの人にお送りしています。平成 22 年 4 月 21 日以降に荒尾市へ転入した対象者は、保健センターまでお問い合わせください。



子宮頸がん検診のクーポン券（上）と乳がん検診のクーポン券（下）



【問】保健センター ☎ 63-1133

10月の休日当番医(外科系)に変更がありました

広報あらお 10月1日号 26 ページ「医療カレンダー」でお知らせした休日当番医(外科系)に変更がありましたので、お知らせします。

【変更前】

17日(日) 南整形外科医院

31日(日) 伊藤医院

【変更後】

17日(日) 伊藤医院

(四山町3丁目、☎ 62-0405)

31日(日) 南整形外科医院

(荒尾大谷、☎ 64-2302)



「早めの予防で良好に保つ！糖尿病予防教室」参加者募集！

「自分の健康は、自分で守る」ために、できることから始めてみませんか？糖尿病予防のポイントを学び、食事や運動など生活に活かせる教室を行います。食生活改善推進員があなたの健康づくりをお手伝いします。

	1 回目	2 回目
実施日	11月18日(木)	12月2日(木)
時 間	午前10時～午後2時	午前10時～午後4時
場 所	エポック・荒尾 講習室	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防のポイント ・作って、食べて実感！バランス食（調理実習） 	<ul style="list-style-type: none"> ・医師などによる講演「～血管にやさしく～元気な生活を続けるために」 ・調理実習
申込期限	11月5日(金)	

●対象 糖尿病予備群や生活習慣病の予防に関心がある人で、2回とも参加できる人

●定員 30人（定員になりしだい締切）

●参加費 無料

※塩分チェックテープや糖尿病予防のためのレシピ集など差し上げます。

【申・問】お近くの食生活改善推進員または保健センター ☎ 63-1133