

## 荒尾市健康づくり推進員になりませんか

●荒尾市健康づくり推進員協議会事務局  
(すこやか未来課健康増進係) ☎ 63-1133

**高** 齢者の転倒による骨折予防や閉じこもり予防などのために「体力アップ体操」を実施しています。

健康づくり推進員は公民館などで実施している体力アップ体操の指導員として活動したり、研修会や定例会などで推進員同士の交流を図ったりしています。健康に関心のある人、地域の健康づくりに貢献したい人、未経験の人でも大歓迎です。事前研修も行いますので、心配はいりません。あなたも推進員として活動してみませんか。

- 対象 ①②をどちらも満たす人  
①市内に住むおおむね65歳以下の人で、健康や運動に関心のある人  
②週に2回ほど活動できる人

- 申込締切 6月14日(金)
- 申込方法 すこやか未来課健康増進係(保健センター内)へ電話で申し込み



## 令和元年度 介護保険料の納付通知書を6月中旬に送付します

●保険介護課介護保険係 ☎ 63-1418

**65** 歳以上で、介護保険料を普通徴収(納付書や口座振替)で納める人に、6月中旬に納付通知書を送付します。特別徴収(年金からの天引き)で納める人には、市民税の確定後、10月初旬に決定通知書を送付します。

介護保険は介護や見守りなど支援が必要となった人が安心して自立した生活を送れるように社会全体で支える制度です。ご理解とご協力をお願いします。

### ●介護保険料

段階	対象者	保険料率	年額保険料(月額)	実際の支払い金額(普通徴収の場合)
1	生活保護受給者	0.375	26,100円(2,175円)	1期 2,700円
	市民税非課税世帯 高齢福祉年金受給者 前年の基準所得が80万円以下の人			2~10期 2,600円
2	前年の基準所得が80万円を超え、120万円以下の人	0.625	43,500円(3,625円)	1期 4,800円 2~10期 4,300円
3	前年の基準所得が120万円を超える人	0.725	50,460円(4,205円)	1期 5,460円 2~10期 5,000円
4	本人が市民税非課税で、前年の基準所得が80万円以下の人	0.9	62,640円(5,220円)	1期 6,840円 2~10期 6,200円
5	本人が市民税非課税で、前年の基準所得が80万円を超える人	1.0 [基準額]	69,600円(5,800円)	1期 7,500円 2~10期 6,900円
6	本人が市民税課税で、前年の基準所得が120万円未満の人	1.2	83,520円(6,960円)	1期 8,820円 2~10期 8,300円
7	本人が市民税課税で、前年の基準所得が120万円以上200万円未満の人	1.3	90,480円(7,540円)	1期 9,480円 2~10期 9,000円
8	本人が市民税課税で、前年の基準所得が200万円以上300万円未満の人	1.5	104,400円(8,700円)	1期 10,800円 2~10期 10,400円
9	本人が市民税課税で、前年の基準所得が300万円以上の人	1.7	118,320円(9,860円)	1期 12,120円 2~10期 11,800円

### ●納期限予定表

期別	納期限
1	7月1日(月)
2	7月31日(水)
3	9月2日(月)
4	9月30日(月)
5	10月31日(水)
6	12月2日(月)
7	12月25日(水)
8	1月31日(金)
9	3月2日(月)
10	3月31日(火)

### ※基準所得

- ◎本人が市町村民税非課税の場合…  
公的年金等の収入金額 + 【合計所得金額 - (長期譲渡所得・短期譲渡所得に係る特別控除額)】 - 公的年金等所得金額
- ◎本人が市町村民税課税の場合…合計所得金額 - (長期譲渡所得・短期譲渡所得に係る特別控除額)

## 5月31日(金)~6月6日(木)は禁煙週間です

●すこやか未来課健康増進係  
☎ 63-1133

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して ~たばこの煙から子ども達をまもろう~」  
禁煙週間のテーマ

2018年7月に「健康増進法」が改正され、今までは「マナー」だった受動喫煙対策が、今後は「ルール」になり、2020年4月1日から全面施行される予定です。

タバコの「3大有害物質」と呼ばれるニコチン、タール、一酸化炭素は、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」よりも、火のついた先から出る「副流煙」に多く含まれます。また受動喫煙は、乳幼児突然死症候群、肺がん、脳卒中(脳梗塞や脳出血など)や虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)などにもなりやすいとされています。

### ●禁煙外来(平成31年4月1日現在)

荒尾市民病院	☎ 63-1115	西原クリニック	☎ 62-0622
荒尾クリニック	☎ 63-1166	新生翠病院	☎ 62-0525
四ツ山クリニック	☎ 62-0407	山田クリニック	☎ 62-7722

## 「歯と口の健康」シリーズ①(全5回) ~子どものむし歯を予防しよう~

**荒** 尾市では、むし歯を持つ子の割合が県の平均よりも高い状況にあります。

なぜむし歯が多いのか、子どものむし歯予防のポイントを中心にお伝えします。6月4日(火)~10日(月)は「歯と口の健康週間」です。自分や家族の歯と口の健康を考えてみませんか。

### 〈むし歯になりやすい生活って?〉

3歳児健診でむし歯が見つかった子に多く当てはまった生活習慣が次の4つです。

- ①歯磨き習慣がない(仕上げ磨きを含む)
- ②起床・就寝時間が遅い
- ③おやつにチョコレート、飴、グミが多く、食べる時間が決まっていない
- ④ジュース、乳酸菌飲料などを飲む頻度が多い

### 〈予防のために〉

#### ◎食後には歯磨きを。1日1回は仕上げ磨きをしよう

子どもが自分で磨く意欲を育てましょう。6歳臼歯が生えそろう(小学3~4年生くらい)までは、保護者の仕上げ磨きが必要です。

### Coffee break

Let's TRY!

## 禁煙を始めませんか



家族に気を使って換気扇の下やベランダで喫煙しても、副流煙は届いています。家族や周囲を副流煙から守る1番の方法はズバリ、「禁煙」をすること。禁煙に成功した多くの人が3~4回の失敗を経験することを知っていますか。たとえ失敗しても、良い経験と思いき、少しずつでも禁煙にチャレンジしていくことが成功への近道です。

禁煙を始めると体内のニコチンが切れ、気持ちが「イライラ」しやすくなります。禁煙外来などに相談して禁煙補助薬(ニコチンパッチなど)やサポートを活用してみることも、上手に禁煙を成功させるコツです。



●すこやか未来課母子保健係  
☎ 63-1153

### ◎早寝早起き、食事やおやつの時間をきめよう

生活リズムがばらばらだと、食事やおやつの時間も不規則に。朝食も欠食すると、おやつを食べる回数が増えてしまいます。

### ◎おやつは内容を工夫し、1日2回まで

おやつの回数が多いと、むし歯になりやすくなります。ジュースや乳酸菌飲料は砂糖を多く含む酸性の飲み物です。時間を決めずにだらだらと飲むと、常に口の中が酸性になり、歯のエナメル質を溶かしてしまいます。

### ●市販飲料のPH値

