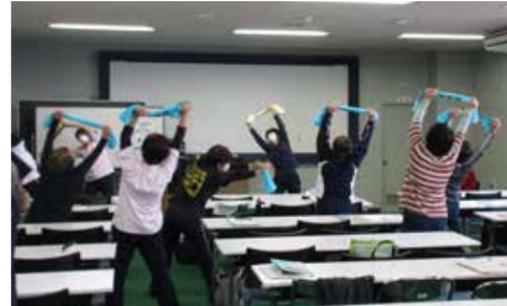


**一緒に地域の健康づくりをしてみませんか
健康づくり推進員を大募集！**

岡市健康づくり推進員協議会事務局
(すこやか未来課内) ☎ 63-1133

健 康づくり推進員は公民館などで高齢者向けに実施している体力アップ体操の指導員として現在23人が活動しています。400人を超える体操参加者と、地域の健康づくりに一緒に参加してみませんか。未経験の人も大歓迎です。あなたの力をお待ちしています。
●対象 市内に住む65歳以下の人で、健康や運動に関心があり、週に2回ほど活動できる人
●申込締切 6月25日(金)
●申込方法 電話で申し込み



**介護保険料が下がります
～納付通知書は6月中旬に送付します～**

岡保険介護課介護保険係
☎ 63-1418

介 護保険料改定によって、令和3年度から令和5年度までの保険料額が減額になりました。額は下表をご確認ください。
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、市民税が確定する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）で納める人は、10月上旬ごろ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に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、ご協力をお願いします。

※基準額における改正前後の保険料
改正前（～令和2年度）：月額5,800円
改正後（令和3年度～）：月額**5,300円**

●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	高齢福祉年金受給者	0.3	19,080円(1,590円)	1期 1,980円
		前年の基準所得が80万円以下の人			2～10期 1,900円
		前年の基準所得が80万円を超え、120万円以下の人			
2	市民税非課税世帯	前年の基準所得が80万円を超え、120万円以下の人	0.5	31,800円(2,650円)	1期 3,900円 2～10期 3,100円
前年の基準所得が120万円を超える人		0.7	44,520円(3,710円)	1期 4,920円 2～10期 4,400円	
4	本人が市民税非課税	前年の基準所得が80万円以下の人	0.9	57,240円(4,770円)	1期 5,940円 2～10期 5,700円
5		前年の基準所得が80万円を超える人	1.0 [基準額]	63,600円(5,300円)	1期 6,900円 2～10期 6,300円
6	市民税課税世帯	前年の基準所得が120万円未満の人	1.2	76,320円(6,360円)	1期 7,920円 2～10期 7,600円
7		前年の基準所得が120万円以上210万円未満の人	1.3	82,680円(6,890円)	1期 8,880円 2～10期 8,200円
8		前年の基準所得が210万円以上320万円未満の人	1.5	95,400円(7,950円)	1期 9,900円 2～10期 9,500円
9		前年の基準所得が320万円以上の人	1.7	108,120円(9,010円)	1期 10,920円 2～10期 10,800円

※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～6月6日は禁煙週間です
タバコの健康影響を知ろう！～新型コロナウイルス感染症とタバコの関係～**

岡すこやか未来課保健センター（健康増進担当） ☎ 63-1133

令和2年4月1日から健康増進法による受動喫煙防止対策が全面施行されました。タバコには、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）よりも、周囲の人が吸う煙（副流煙）の方が、タバコの「3大有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素）」を多く含んでおり、体に悪影響を及ぼします。また、喫煙者の周囲の人が煙を吸ってしまう（受動喫煙）と、乳幼児突然死症候群や肺がん、脳卒中（脳梗塞や脳出血など）、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言われています。
自分や身の回りの大切な人のため、禁煙を始めてみませんか。



禁煙成功のポイント

- ①吸いやすい「環境」を作らない
 - ・タバコや灰皿、ライターなどは捨てる
 - ・喫煙場所に近づかない
- ②吸いたくなったら「代替りの行動」
 - ・深呼吸、ストレッチや歯磨きをする
 - ・水やお茶を飲む、ガムを噛む など
- ③喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - ・食後はすぐに席を立って歯磨き
 - ・コーヒーや飲酒を控える
- ④上手くいかない時は、禁煙外来へ
 - なかなか自分では禁煙できない人は、病院で禁煙のサポートを受けるのも一つの手です

やめたいのにやめられない人は「ニコチン依存症」です

タバコに含まれるニコチンは、違法薬物のコカインやヘロインなどよりも依存性が高いと言われています。自力での禁煙が難しかったら、禁煙外来を実施している医療機関へ相談してみてください。禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬など）や、禁煙のサポートを受けることができます。

●禁煙外来（令和3年5月1日現在）

医療機関名	電話番号
荒尾クリニック	☎ 63-1166
荒尾市民病院	☎ 63-1115
荒尾中央病院	☎ 64-1333
有働病院	☎ 62-1138
新生翠病院	☎ 62-0525
西原クリニック	☎ 62-0622
山田クリニック	☎ 62-7722
四ツ山クリニック	☎ 62-0407

※各医療機関に問い合わせの上、受診してください。

マジックの禁煙手帳を使って禁煙に挑戦してみませんか



禁煙を考えている人や家族に禁煙してほしい人は、ぜひご活用ください。
市ホームページからダウンロードするか、すこやか未来課保健センターでも配布しています。

禁煙達成者・家族の声



30代 男性

結婚をきっかけに禁煙を考えていました。第1子を授かったとき禁煙外来へ相談し、積極的に取り組み禁煙に成功しました。

～家族からのメッセージ～
禁煙成功おめでとう。そしてありがとう！これからの長い人生、お互い健康に気を付けて、楽しい思い出をたくさん作っていきましょう。