

## 新型コロナの影響による国民健康保険税および 後期高齢者医療保険料の減免／傷病手当金について

### 1. 国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナの影響により、世帯の主たる生計維持者（※）が死亡または重篤な傷病を負った場合や、世帯の主たる生計維持者の収入減少が見込まれる場合には、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料が減免となる場合があります。なお、この減免の取り扱いは令和2年度までです。

（※）世帯の主たる生計維持者が世帯主以外の場合は、問い合わせてください。

### 2. 傷病手当金

給与等の支払いを受けている国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者が、新型コロナに感染または発熱等の症状があり感染が疑われる場合に「傷病手当金」を支給します。

- ▶**対象** 新型コロナに感染した人または感染の疑いにより、その療養のために労務に服することができず、3日間連続して仕事を休み、4日目以降にも休んだ日（給与等の全部または一部の支払いがない）がある場合
- ▶**期間** 令和2年1月1日～12月31日までの間で、療養のため就労ができなかった期間

要件など詳しくは問い合わせるか、市のホームページを確認してください。

■**問合せ** 保険年金課 国民健康保険担当（☎41-2606）、後期高齢者医療担当（☎41-2665）

## ノルディックウォークかふえを開催します

もの忘れの予防や体力の維持のために、ノルディックウォーク体験とかふえタイムで親睦を深めます。各会場の第1回（9月5日(土)・9月21日(祝)）は、永田整形外科病院中山先生の講話と実技指導があります。

	とき	ところ	定員	参加費
1	毎月第1土曜日 午前10時～正午	吉野地区公民館（白銀781-3）	各回15人	1回300円
2	毎月第3月曜日 午前10時～正午	地域交流施設ちくまち（築町3-19）		

- ▶**準備するもの** 動きやすい服装、タオル、室内シューズまたは滑りにくい靴下など  
※ノルディックウォーク用スティックは貸し出します

- 申込み・問合せ** 開催日の前日までに電話でおおむた認知症カフェ連絡協議会（☎090-4511-5707）へ

### アクティブシニアデビュー塾

## 植物のチカラでセルフケア フィトセラピー講座

健康実践  
デビュー編

身体の不調を整える力などがあると言われる植物のチカラを活用し、心や体をいたわってみませんか。

- ▶**とき** 10月12日～11月16日の毎週月曜日  
午後1時30分～3時30分（全5回）  
※11月2日を除く

- ▶**ところ** 吉野地区公民館

- ▶**対象** 60歳以上・15人（抽選）

- ▶**受講料** 500円（別途材料費1,500円）

- 申込み・問合せ** 10月1日(木)までに電話、メール、または直接、同館（☎58-3479、メール e-yoshino01@city.omuta.fukuoka.jp）へ

9月24日～30日は「結核予防週間」

## 結核を正しく知って予防しましょう

結核は“昔の病気”だと思っていないですか。今でも日本では年間約15,000人以上の患者が発生し、約2,000人が亡くなっています。結核は、早期発見・早期治療が大切で、きちんと薬を飲めば治せる病気です。

### 結核とは…？

結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です。結核は、結核患者のせきやくしゃみから出た結核菌を吸い込むことで感染します。

最初は、風邪に似た症状で始まりますが、高齢者の場合は症状が出ないこともあります。

### 予防のためにできること

- ・規則正しい生活で免疫力を高めましょう。
- ・乳児にはBCGを接種させましょう。
- ・年に1回は胸のエックス線検査を受けましょう。
- ・せきや痰などの症状が、2週間以上続く時は、早めに医療機関を受診しましょう。

■問合せ 保健衛生課 (☎41-2669)

## 女性のための排便トラブル予防教室

気持ち良い毎日を送るためにお通じは重要です。お通じの話と、便秘・便失禁予防の体操を行います。

▶とき 9月28日(月)午後2時～4時  
(1時30分開場)

▶ところ 市保健センター1階 ⑥⑦番の部屋

▶定員 20人

■申込み・問合せ 9月4日(金)から福祉課  
総合相談担当 (☎41-2672) へ

### 私達の健康は私達の手で

## 食育アドバイザー講座を開催します

食を通じた健康づくりのボランティア「食育アドバイザー（食生活改善推進員）・おおむた食育応援隊」になるための講座です。

食と健康づくりをテーマに、医師・管理栄養士・歯科衛生士などによる講話、調理実習、簡単にできる運動などを行います。



ふりかけ作り体験コーナー（食育フェア）

▶対象 原則、全日程に参加できる市内居住の成人・先着20人

▶参加費 1,500円（調理実習材料費、保険料）

■申込み・問合せ 9月4日(金)から、福祉課 健康  
対策担当 (☎41-2668) へ

### 食育アドバイザーの主な活動

- ・大牟田みんなの健康展・食育フェア等のイベントコーナー出展
- ・郷土料理の継承、市主催の料理教室での調理指導
- ・親子料理、男性料理教室、エコクッキング
- ・研修会の自主参加 など

回	とき	時間	ところ	主な内容
1	10月7日(水)	9:30～12:00	保健センター	開講式、ボランティア活動、食中毒予防
2	10月14日(水)	10:00～14:00	中央地区公民館 (料理室ほか)	調理実習、栄養の基礎知識
3	10月21日(水)			調理実習、子どもの食育
4	10月28日(水)			調理実習、簡単にできる運動・ストレッチ
5	11月4日(水)			調理実習、歯科保健と食育
6	11月11日(水)			調理実習、生活習慣病予防
7	11月18日(水)			調理実習、大牟田の農産物・食品ロス
8	11月25日(水)	10:00～12:00	保健センター	がんを知って予防しよう、閉講式

9月10日～16日は「自殺予防週間」



## 大切にしよう いのち

9月10日は、WHO（世界保健機関）が定める世界自殺予防デーです。日本でも、毎年自殺予防週間を設け、自殺予防の啓発活動を行っています。豪雨災害や新型コロナの影響、その他さまざまなことで悩んでいて苦しい時、周りに悩んでいる人がいて心配な時は、相談窓口を利用してみませんか。

### 相談機関（窓口・電話）

- ▶ **福祉課 総合相談担当** ☎41-2672  
平日の午前8時30分～午後5時15分
- ・ **こころリフレッシュ相談** ※要予約  
毎月第1・3火曜日午後1時から、市保健センターで臨床心理士などが相談を受けます
- ▶ **南筑後保健福祉環境事務所** ☎72-2176  
平日の午前8時30分～午後5時15分
- ・ **こころの健康相談** ※要予約  
毎月第3水曜日午後1時30分から、市保健センターで精神科医が相談を受けます

### 電話相談

- ・ **ふくおか自殺予防ホットライン**  
☎092-592-0783 24時間365日対応
- ・ **福岡いのちの電話**  
☎092-741-4343 24時間365日対応

### SNS相談

「厚生労働省 SNS相談」で検索

厚生労働省  
ホームページ



### 福岡県内の相談窓口

「福岡県 自殺予防」で検索

福岡県  
ホームページ



## 秋のスポーツ教室に参加しませんか

- 9月29日～12月8日の毎週火曜日に、各教室、全10回開催されます

参加費2,000円を添えて申し込んでください。申込みは、9月7日(月)～14日(月)の午前9時～午後8時に市民体育館で受け付けます。各教室とも、先着順です。※電話での申し込みはできません。

■申込み・問合せ 市民体育館 (☎53-6003)

教室名	時間	ところ	対象	内容
健康体操教室	10:00～12:00	市民体育館 アリーナ	男女100人	体調チェックと無理なく楽しい体操で健康づくり
親子リズム体操教室	10:00～12:00	市民体育館 柔道室	1～4歳児と その親・30組	親子で楽しむ歌と踊りとリズム体操
健美操教室	10:00～12:00	第二 市民体育館	男女100人	呼吸と五臓六腑、精神を整えます
ソフトテニス教室	13:30～15:30	市民体育館 アリーナ	男女50人	軟式ボールを使用するテニスです
バドミントン教室	19:00～21:00	市民体育館 アリーナ	男女50人	バドミントンの基礎から実践までを指導します

## がん検診を受けましょう

早期にがんを発見するためには、定期的に受診することが大切です。

とき	ところ
11月22日(日)	吉野小学校
11月29日(日)	天領小学校

※市国保の特定健診・20代30代健診を同時開催。  
詳しくは保険年金課 (☎41-2606) へ。

▶ **検診項目** 胃・肺・大腸・子宮頸<sup>けい</sup>・乳

▶ **対象** 子宮頸がんは20歳以上、その他のがんは40歳以上の市民

■ **申込み・問合せ** 検診日の3週間前までに電話で福祉課 健康対策担当 (☎41-2668) へ