

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### 後期高齢者医療制度の対象となる人

- ・75歳以上の人（75歳の誕生日から自動的に加入）
  - ・65歳から75歳未満の人で一定の障がいがある人（町に申請し、広域連合の認定を受けた日から加入）
- ※一定の障がいがある人とは、身体障害者手帳に記載された障がいの等級が1から3級および4級の一部、精神障害者手帳に記載された障がいの等級が1から2級、療育手帳に記載された障がいの等級がA判定の人などです。
- ※一定の障がいに該当する人の加入（障がいの認定の申請）は任意です。障がいの認定は、いつでも申請することができ、いつでも撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって申請、撤回することはできません。
- ※生活保護を受けている人および外国人の人で在留期間が3カ月未満の人などは対象になりません。

### 令和2・3年度の保険料率（保険料が変わります）

- ・保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で均一となります。
- ・令和2・3年度は保険料率の見直しがあり、均等割額は47,900円から50,600円に、所得割率は9.26%から9.95%に変更されます。
- ・保険料の上限額が62万円から64万円に変更されます。

$$\text{保険料額（年額）} = \text{均等割額} + \text{所得割額}$$

※年額64万円が上限です

均等割額（被保険者1人当たり）**50,600円**

所得割額  

$$\left( \frac{\text{総所得金額等} - 33 \text{万円}}{\text{基礎控除}} \right) \times \text{所得割率 } 9.95\%$$

※今回の見直しでは、1人当たりの医療費の増加などによる大幅な上昇が見込まれましたが、財源不足に備えて積み立てている基金などを活用して上昇幅を抑えた結果、上記の保険料率となりました。被保険者の皆さんにはご負担をおかけいたしますが、誰もが安心して十分な医療を受けられるよう、ご理解とご協力をお願いします。

### 保険料の軽減内容が見直されます

所得が低い人の保険料は継続して軽減されますが、対象者の範囲や軽減割合が見直されます。

### 所得が低い人の軽減 <軽減対象者の拡大と軽減割合の一部変更>

#### ◆保険料の均等割額の軽減

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額などの合計額が

変更	「基礎控除額（33万円）」を超えない世帯で、被保険者全員の年金収入の控除額をそれぞれ80万円として計算したうえで所得が0円となる場合	→	保険料の均等割額を <b>7割</b> 軽減 (変更前) 8割軽減
変更	「基礎控除額（33万円）」を超えない世帯	→	保険料の均等割額を <b>7.75割</b> 軽減 (変更前) 8.5割軽減
拡大	「基礎控除額（33万円）」+「28万5千円×世帯の被保険者数」を超えない世帯（令和元年度28万円）	→	保険料の均等割額を <b>5割</b> 軽減
拡大	「基礎控除額（33万円）」+「52万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯（令和元年度50万円）	→	保険料の均等割額を <b>2割</b> 軽減

※均等割の軽減判定についての総所得金額などは、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。また、年金所得については15万円を控除した額で判定します。

後期高齢者医療保険料を特別徴収（年金からの差し引き）により納めている人は、申し出により、保険料を口座振替での納付へ変更することができます。

認知症に関する人や地域住民、専門職などが、交流・情報交換を行う場です。  
どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はーと♥ カフェ	4月9日⑩ 午後2時～4時	デイサービス センター 心の花 (金魚草)	100円 (お茶代)	デイサービス センター 心の花 ☎78-0063
「はな・ カフェ」	4月19日⑩ 午前11時～ 午後2時	デイサービス センター 月華苑	100円	デイサービス センター 月華苑 ☎69-2018

認知症の人と家族の会  
「つどい」開催

日時 4月18日⑩  
午後1時30分～3時30分

場所 荒尾市総合文化センター

参加費 無料

その他 どなたでも気軽に参加ください。

☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子  
(78) 5713

認知症カフェ  
認知症に対する理解を深めましょう

## 保健・子育て情報

### ひとり親家庭等医療費助成受給者の 子どもの医療費を全額助成します

令和2年4月診療分から、ひとり親家庭等の子どもの医療費が無償になります。

▼対象者 ひとり親家庭等の子ども（18歳になって最初の3月31日まで）

▼助成内容

【変更前】医療機関等で支払った保険適用内一部負担金の2/3を助成

【変更後】医療機関等で支払った保険適用内一部負担金の全額を助成

▼対象となる期間 令和2年4月診療分から

▼手続きに必要なもの 領収書、印かん、ひとり親家庭医療費受給者証、保険証

※医療費の申請期間は、診療月の翌月から1年以内となります。

（令和2年4月診療分の医療費申請は、翌月の5月から令和3年4月末まで有効）

☎ 子育て支援課  
(78) 3126

長洲町食生活改善推進員協議会

### 簡単クッキング 春色のいちご ヨーグルト寒天



1/8個分の栄養価 エネルギー：28kcal 塩分：0g

材料（8人分）  
いちご……………150g  
無糖ヨーグルト……200g  
砂糖……………大さじ3  
寒天……………4g  
水……………100ml  
ミントの葉(あれば)…少し

作り方  
① いちごは飾り用に少し残し、砂糖とヨーグルトとともにミキサーにかける。  
② 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、2分以上沸騰させる。  
③ ②に①を少しずつ入れて混ぜ、すぐに型に入れて冷やす。  
④ 皿に盛って、いちごとミントの葉を飾る。  
【栄養士メモ】  
いちごのビタミンCと、腸内環境を整えるヨーグルトで毎日元気に！

### 『ながすクッキング教室』を開催します（毎月第3金曜日）

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

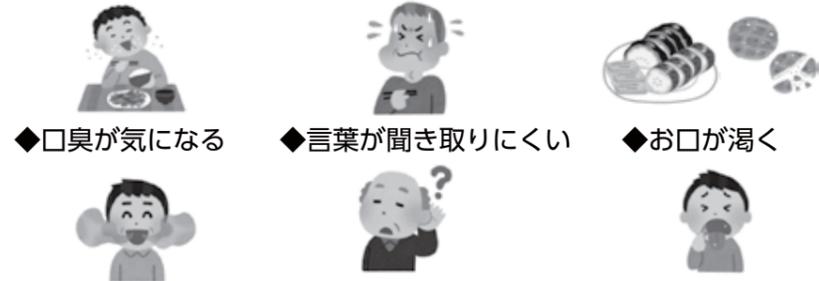
- と き 4月17日⑩  
午前9時30分～午後1時
- ところ すこやか館 調理室
- 内 容 講 話 免疫力を高める食生活  
調理実習 春野菜を使った料理
- 持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、  
米半合、ふきん2枚
- 参加費 500円
- 締切日 4月10日⑩
- 定員 30人  
※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。
- ☎・📍 すこやか館 ☎78-7171

# オーラルフレイルを予防して介護予防!

「オーラルフレイル」とは、歯・舌・口周りの筋肉・喉など口に関するさまざまな機能が衰えることを言います。日常生活のなかで気づきにくく見落とされがちな「オーラルフレイル」。しかし、これを放置しておくと、要介護状態や寝たきりの引き金になることも。兆候に気付いたら、早めに予防に取り組みましょう!

## こんな症状ありませんか?

- ◆食べこぼす
- ◆お茶や汁物でむせる
- ◆固い物が噛めなくなった



一つでも当てはまればオーラルフレイルの可能性が...

## オーラルフレイルになると...

### 食生活への影響 (身体的フレイル)

- 食欲がなくなる
- 食事の量が減る (低栄養) など



### 社会生活への影響 (社会的フレイル)

- 外出が減る (閉じこもり)
- コミュニケーションが減る



### 運動能力への影響 (身体的フレイル)

- 筋肉量が減る
- 転倒・骨折 など



### 精神面への影響 (心理的・認知的フレイル)

- 無気力 (外出の機会が減る)
- 認知症・うつ病 など



## 要介護状態・寝たきり

死亡のリスクが2倍に!

フレイル予防・オーラルフレイル予防のためにまずは、歯医者さんへ行って自分の口の状態を知ることや食生活、生活習慣を見直すことから始めましょう。町でも、成人の歯周疾患検診や後期高齢者の歯科口腔健診を実施しています。症状がない時期が予防の始め時です。早めに気づき、予防・改善して「老いの坂道」をなだらかにして、いつまでも元気で楽しく暮らしましょう。

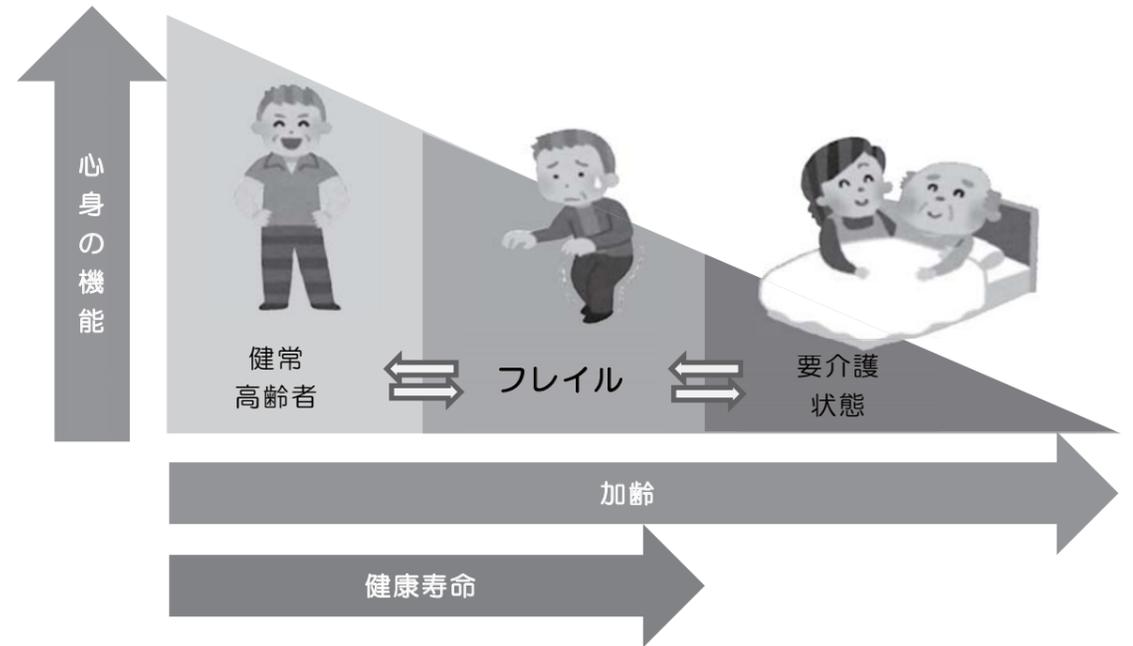


廣岡歯科衛生士

☎ すこやか館 ☎78-7171

# 知って健康! 「フレイル」って何?

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下し、要介護状態になる一歩手前のことをいいます。フレイルの段階では、運動する習慣を身に付けたり、栄養のある食事をとったり、積極的に社会参加することで、健康な状態に戻ることができます。



## 「メタボ予防」から「フレイル予防」へギアチェンジ

高齢になってからも食事量を減らしていると、気付かないうちに栄養不足になり、筋肉量が減少し、フレイルに陥っているかもしれません。65歳を過ぎたらフレイル予防も考えて、自分の体重管理に気を付けましょう。

メタボ予防	フレイル予防
体重の増加に注意	体重の減少に注意 (6カ月間で2~3kg以上の減少)
野菜から食べる	おかずから食べる (お肉・お魚・卵・大豆製品などのタンパク質源)
間食をしない	一度に食べられる量が少なければ間食でエネルギー補給 (おにぎり、果物、栄養補助食品など)

社会的な孤立もフレイルに深く関係しています。町では、介護予防拠点で、定期的に脳トレや健康体操などを実施しています。また、5月から先着30人で「すこやか食事サロン」を開催します。詳しくは、ホームページか世帯回覧をご覧ください、ご応募くださいね!お待ちしております。



柿沼管理栄養士

## 4月・5月の行事

### 子育て情報

#### 子育て支援センター❀にこにこ❀

##### ごきげんタイム (手遊びや折り紙・読み聞かせなど)

- 日時 毎週火曜日 午前11時～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

##### おゆずり会

- 日時 4月15日㊤ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子、興味のある人

##### 1歳の誕生日会

- 日時 4月17日㊤ 受付 午前10時40分～
  - 場所 子育て支援センター
  - 対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者
- ※対象者には、事前に案内文を送付します。

##### はいはい・よちよち・かけっこ大会 ㊤事前申込が必要です

- 日時 4月23日㊤ 午前10時30分～
  - 場所 子育て支援センター
  - 対象者 はいはいの部…1歳未満  
よちよちの部…1歳以上～2歳未満  
かけっこの部…2歳以上～未就学児
- ※町内在住の未就学児が対象です。
- 申込期間 4月14日㊤まで
- ※当日は、10分前までに受け付けを済ませてください。

##### ベビーマッサージ ㊤事前申込が必要です

- 日時 4月24日㊤ 午前10時30分～
  - 場所 子育て支援センター
  - 対象者 未就学児親子 15組
  - 持参品 パスタオル1枚
  - 申込期間 4月3日㊤～17日㊤
- ※定員になり次第締め切ります。

##### 5月にこにこサロン「幼児安全法」㊤事前申込が必要です

- 日時 5月7日㊤ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子
- 申込期間 4月16日㊤～30日㊤

##### ボディケア ㊤事前申込が必要です

- 日時 5月15日㊤ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子
- 申込期間 4月24日㊤～5月8日㊤

☆遊びに来ませんか!? ☆

子育て支援センターでは、毎月、季節に合わせた「ベビーアート」や子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。お気軽に遊びに来てください。わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

☎ 子育て支援センター (☎78-4100)

#### すこやか館 Information

##### ㊤場所はいずれもすこやか館

##### ★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

- 日時 4月2日㊤、16日㊤  
午前10時～11時30分 (午前9時50分までにお越しください)

※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。

##### ■持参するもの

- ㊤妊婦さん本人が届け出る場合
  - ① 妊娠届 (ホームページからダウンロード可)
  - ② 妊婦さんへのお尋ね (ホームページからダウンロード可)
  - ③ 妊婦の記録 (ホームページからダウンロード可)
  - ④ 個人番号通知カード (または個人番号カード)
  - ⑤ 妊婦の本人確認ができるもの (運転免許証など)
- ※筆記用具、電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳をご持参ください。
- ㊤代理人 (婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ) が届け出る場合には事前にすこやか館にご連絡ください。
- ㊤お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付も可能ですので、前もってご相談ください。

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。県では、妊娠 11 週以内での届出を勧めています。

##### ★2カ月児あかちゃんひろば (令和2年2月生)

- 日時 4月22日㊤ 午前10時～11時30分

##### ★4月の乳幼児健診

- 9日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象：平成30年8月～9月生まれ)
- 14日㊤ 7カ月児健診 (対象：令和元年7月1日～8月12日生まれ)
- 24日㊤ 3カ月児健診 (対象：令和元年11月～12月生まれ)

※対象の人には事前に通知します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期となっていました健診対象者の人は、ご確認の上、各健診にお越しください。

##### ★すこやかひろば

子育てや離乳食のことなど、お話をしに来ませんか。4月14日㊤、24日㊤ 午前10時～11時30分

☎・問 すこやか館 (☎78-7171)

ながす母子手帳アプリ  
すこやかDiaryに  
登録しよう!



## 予防接種で病気を防ごう ～令和2年度定期予防接種のお知らせ～

定期予防接種は、下表のようにワクチンの種類によって対象年齢や接種回数・間隔が異なります。接種をする際には、母子健康手帳などで年齢や間隔に間違いがないか十分にご確認ください。

定期予防接種は、指定の医療機関で接種することができます。

詳しくは、すこやか館までお問い合わせください。

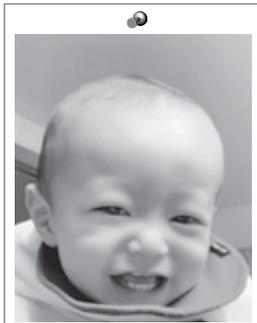
種類	対象年齢	回数と間隔
B型肝炎	1歳未満	27日以上の間隔をあけて2回と1回目の接種から139日以上の間隔をあけて1回の計3回。
小児肺炎球菌	生後2カ月から5歳未満	1～4回 ※接種開始月齢によって回数などが異なります
ヒブ	生後2カ月から5歳未満	1～4回 ※接種開始月齢によって回数などが異なります
四種混合 (ジフテリア 百日せき 破傷風 不活化ポリオ)	生後3カ月から7歳半未満	初回は、20日以上の間隔をあけて3回と追加は、初回終了後6カ月以上の間隔をあけて1回の計4回。
二種混合 (ジフテリア 破傷風)	11歳から13歳未満	1回
BCG	1歳未満	1回
麻しん風しん (MR)	【第1期】 1歳から2歳未満	1回
	【第2期】 5歳から7歳未満で小学校就学前の1年間 (年長児)	1回
水痘 (水ぼうそう)	1歳から3歳未満	3カ月以上の間隔をあけて2回
日本脳炎	【第1期】 生後6カ月から7歳半未満	初回は、6日以上の間隔をあけて2回と追加は、初回終了後6カ月以上の間隔をあけて1回の計3回。
	【第2期】 9歳から13歳未満	1回
	【特例対象者】 ①平成12年4月2日から平成19年4月1日生まれで20歳未満 ②平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれで13歳未満	第1期、第2期で不足している回数分
子宮頸がん	中学1年生から高校1年生の年齢の女子	3回 ※現在、積極的勧奨を差し控えていますが、希望する人は定期接種として接種できます。
高齢者の肺炎球菌 (23価)	今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人で、これまでに高齢者肺炎球菌 (23価) の予防接種をしていない人 60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能などの障がいがある人	1回
風しん	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で風しん抗体が低い人	1回

☎ すこやか館 ☎78-7171

## はじめての ハッピーバースデー

掲載募集中!

初めての誕生日の記念に、  
広報ながすに掲載しませんか。  
掲載を希望する人は、写真と  
コメントを添えてまちづくり課まで  
お申し込みください (60文字まで)  
☎まちづくり課 ☎78-3239



高本 桐生くん  
きりゅう とうせい

平成31年4月5日(下東)  
パパ 徹さん  
ママ 青位さん  
♡パパとママから  
パパとママのところに  
生まれて来てくれて  
本当にありがとう!  
これから桐生がどんな大人に  
なるのか楽しみだー♡  
一緒に成長していこうね♡



高田 天魅ちゃん  
てんか てんまちゃん

平成31年4月9日(宮ノ町)  
パパ 佑二さん  
ママ 加菜さん  
♡パパとママから  
お兄ちゃんのが大好きで、  
いつも二人仲良しでいて  
くれて嬉しいよ!  
笑顔いっぱい元気いっぱいの  
天ちゃんが大好きです♡  
一歳のお誕生日おめでとう♪



福田 礼くん  
れい れいくん

平成31年4月26日(上町)  
パパ 智さん  
ママ 由起さん  
♡パパとママから  
1歳の誕生日おめでとう!  
礼くんは家族の宝物だよ。  
生まれてきてくれて、みんなを  
幸せにしてくれてありがとう。  
これからもお兄ちゃんと  
仲良く元気に育てね!



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
1.24	志水 文琉 <small>たける ぶんりゅう</small>	男	正和	腹赤
1.30	菅原日鳳蓮 <small>ひおは ひふうれん</small>	女	廉	折地
1.31	平川 蒼 <small>あおい 蒼</small>	男	政治	下東
2. 1	川野上 弥 <small>あまね 弥</small>	男	雄大	建浜
2. 3	高口 陽葵 <small>ひまり 陽葵</small>	女	優也	出町
2. 8	城戸 咲虎 <small>さく と 咲虎</small>	男	雅人	宮崎
2.19	小河原麻椰 <small>まや 麻椰</small>	女	章	宮崎

(令和2年2月29日受付分まで)

## 令和2年度長洲町母子保健推進員を紹介します

妊婦さんや子育て中のお母さんが地域で安心して妊娠・出産・子育てができるよう、良き相談相手となって活動している母子保健推進員を紹介します。

主な活動は、家庭への訪問(妊娠中やお産後2カ月から3カ月など)や乳幼児健診のお手伝い、自主的な子育て支援の活動などで、町の母子保健サービスの情報を提供したり、自身の妊娠や子育て経験を通じて助言などを行っています。

お子さんが成長していく過程でのいろいろな悩みや不安を解消してくれる、お母さんたちの心強い味方です。心配ごとや悩みごとがあったら一人で悩まず、気軽にご相談ください。

担当推進委員	担当地区
 さいとう ふみこ 齊藤 文子	高田、鷺巣、赤田、葛輪、古城
 うおしま えみ 魚島 恵美	新町、西新町、松原、新山、出町、 宮ノ町、宝町、磯町、上町、中町、 下本、今町、東荒神
 つぼた えみこ 坪田恵美子	向野北

担当推進委員	担当地区
 よしだ すいじ 吉田 随子	平原、清源寺、上沖洲、 腹赤、腹赤新町、折地
 たなか ふくみ 田中 伏美	赤崎、立野、向野、宮崎、 永方、塩屋、大明神
 はまきた たえこ 濱北 妙子	建浜、駅通、梅田、 西荒神、下東