

1年に1回、各種健診を受けましょう

各種個別健(検)診はお済みですか？

期間 9月30日(月)まで
※成人歯科健診は10月31日(木)まで

内容 特定健診^(※)・健康診査・肝炎検査・個別前立腺がん検診

※特定健診は11月に集団健診を行います(11月15日^金・16日^土・24日^日・25日^月いずれも午前中)。
集団健診受診希望者は10月15日^日までに下記①にWeb申請、電話、または窓口でお申し込みください。



- 問/①特定健診：住民課 ☎ 093・434・1848
- ②健康診査・肝炎検査・成人歯科健診・個別前立腺がん検診：子育て・健康課 ☎ 093・588・1235

たったのワンコイン(500円!)で受けられます!

30歳代限定! 若年健診を受けましょう!

日時 11月15日(金)・16日(土)・24日(日)・25日(月) 午前中

場所 三原文化会館 大ホール

- 対象/国民健康保険に加入している30~39歳の方(R7.3.31時点)
- 内容/身体計測、血液検査、検尿、血圧測定など ■受診料/500円
- 申込期限/9月30日^日までに、QRコードまたは電話でお申し込みください。
- ※対象の方にはお知らせが届きますので、内容をご確認の上お申し込みください。
- 問/子育て・健康課 健康サポート担当 ☎ 093・588・1235



令和6年度以降の 新型コロナワクチン接種は「定期接種」として実施

新型コロナワクチンの「特例臨時接種」は、令和6年3月31日をもって終了となり、令和6年度からは、高齢者インフルエンザワクチン接種と同様に「定期接種」として実施します。

接種期間や接種費用、接種を実施する医療機関等については、9月25日号でお知らせします。

対象者	・65歳以上の方 ・60歳から64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能のいずれかに障がいのある方(身体障害者手帳1級相当の方)	ワクチンの種類	当面の間、毎年見直す
接種期間	秋季に1回(10月1日開始予定)	接種券	なし
接種費用	一部自己負担あり(金額は未定)	予診票	あり ※接種医療機関で当日配布
		接種予約	接種医療機関で直接予約
		接種証明書	接種医療機関で接種済証の配布

※対象者でない方は、「任意接種(全額自己負担)」で接種を受けることができます。

- 問/パンジープラザ(子育て・健康課) ☎ 093・436・5115

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準金額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方

- 老齢基礎年金を受給している方
(以下の要件をすべて満たしている方)
 - 65歳以上
 - 世帯員全員の市町村民税が非課税
 - 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約89万円以下

- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
(以下の要件をすべて満たしている方)
 - 前年の所得額が約472万円以下
 - ※障害厚生年金・遺族厚生年金受給の方は、「老齢基礎年金」の要件にあてはまる方が対象です。

請求手続き

- 新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方
対象者には、日本年金機構から手続きの案内が9月初旬頃から順次届くので、同封の年金生活者支援給付金請求書(はがき型)に記入してください。遅くとも令和7年1月6日までに切手を貼って投函すると、令和6年10月分からさかのぼって受け取れます。1月6日を過ぎると手続きの翌月より支給対象になるので、速やかに手続きしましょう。

- 年金を受給しはじめる方
年金生活者支援給付金請求書が老齢年金請求書に同封されています。年金の請求手続きと併せて年金事務所または住民課で手続きをしてください。

- 問/年金給付金専用ダイヤル: ☎ 0570・05・4092 (ナビダイヤル)
小倉南年金事務所 : ☎ 093・471・8873

ホームページは
QRコードから



祝長寿 長寿祝い金を贈呈します

お祝いの意を表し、下記のとおり「長寿祝金」をお渡しします。

- 対象/令和6年9月1日現在、1年以上苅田町の住民基本台帳に登録されており、下記期間にお生まれの方
 - ①満88歳(昭和11年4月2日~昭和12年4月1日生まれ)
 - ②満99歳以上(大正15年4月1日以前生まれ)

- 案内送付/対象者ご本人に長寿祝金の案内文を9月中旬頃(予定)発送

- 問/福祉課 高齢者福祉担当 ☎ 093・434・1039



不審な電話に
注意しましょう

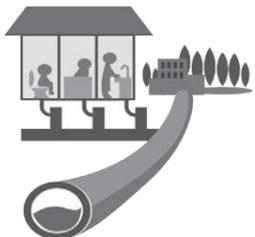
●年金生活者支援給付金 ●長寿祝い金について

日本年金機構・厚生労働省・役場などの職員や警察が、
◎銀行やATMへ行くように勧める ◎カードや通帳などの暗証番号を聞く
◎手数料などの金銭を求めるといったことはありません!!
不審な電話がかかってきたら、すぐに警察まで連絡してください。

9月10日は下水道の日「水の星 支えるあなたに ありがとう」 下水道の接続にご協力ください

町の下水道を整備しても、各家庭が下水道へ接続しなければ、より快適で衛生的な生活環境は実現できません。下水道への接続に関して、皆様のご理解とご協力をお願いします。

苅田町では、国からの補助金等を原資に可能な限り早期の下水道の整備を行っています。下水道工事を行う際は直接お伺いして工事について説明等を行っていますので、その際は、下水道への接続など、ご協力をお願いします。



下水道に接続するメリット

- 汚れた水が川に流れず、魚や水の生物が住みやすくなり、安心して川遊びのできる川になります。
- 溝や川の水がきれいになると、いやなにおいなくなり、住みやすい町になります。
- くみ取りや浄化槽の管理の手間がなくなります。

接続工事をするには？

工事をご希望の方は、排水設備指定工事店に依頼してください。指定工事店は、下のQRコードや苅田町ホームページをご覧ください。上下水道課までお問い合わせください。



接続工事の補助もあります

下水道が使えるようになって3年以内に接続工事をする場合、次の①か②のどちらかを受けることができます。ただし、受益者負担金や税金の未納がないなどの条件があります。

【①水洗便所等改造奨励金】

くみ取りの場合、大便器取替1個につき1万円、浄化槽の場合、浄化槽1基につき1万円の奨励金が受けられます。

【②水洗便所等改造資金融資あっせん制度】

銀行からお金を借りて改造される場合、その利子を一定額まで町が助成します。

●問／上下水道課 ☎ 093・434・1829

健康増進教室が総合体育館へ移転



8月2日までパンジープラザで実施していた健康増進教室は、9月3日から苅田町総合体育館へ移転します。健康増進教室では健康づくりと生活習慣病予防のための運動を目的として、健康運動指導士（トレーナー）が一人ひとりに合った運動プログラムを提供しています。新しくなった健康増進教室へぜひ来てみませんか？

■利用時間／火・木 9:00～20:00 水・金 9:00～17:00 まで
(月・土日祝・盆・年末年始は休み)

■対象／30歳以上の町民

■内容／健康運動指導士の指導のもとで、ウォーキングマシン、自転車エルゴメータ、ステップ運動用踏み台、バランスボールなどを使って、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチ体操を行います。

■利用料金／1回200円

(10回2000円の回数券あり)

■服装／運動しやすい服装、室内靴、タオル、飲みもの

移転オープン記念！測定イベント開催！

全身筋肉量測定や血管年齢測定、健康増進教室の体験ができます。

■日時／9月21日(土) 9:00～20:00 ■対象／30歳以上の町民

参加
無料

●問／総合体育館 健康増進教室 ☎ 080・4079・4876

アジャタ選手権参加チーム募集

アジャタとは従来の玉入れとは少し異なり、『100個の玉をいかに早く入れるか』を競う誰にでもできるニュースポーツです。職場、グループでチームを作り、参加してみませんか？右画像は今年7月に行われた大会の様子です。



日時：10月14日(月・祝)9:00～
(受付8:30～)

場所：苅田町総合体育館

【参加資格】1チーム4～8人で構成(競技は4～6人)

【申込】10月4日(金)までに苅田町総合体育館まで

参加申込書を提出(持参・郵送・FAX・ネット申込)

【練習について】大会に向け練習を希望するチームは申込後から10月7日(日)まで、無料で練習できます。詳細は町HPをご確認ください。道具等の貸し出しも行います。

【部門】①一般の部(制限なし)

②シニアの部(55歳以上の男性または40歳以上の女性)

③ファミリーの部(大人2人以下・小学生以下4人以下)

④小学生の部(小学生男女問わず)

⑤小学生3年以下の部(3年生以下男女問わず)

【今回からの変更点】

「小学校4年以下の部」→「小学生3年以下の部」へ変更

※小学4年生以上は「小学生の部」への参加となります。

【ゴールの高さ・入れる玉の数】

小学生3年以下の部：高さ2.60m・玉50個

小学生の部：高さ3.50m・玉100個

●問／生涯学習課 ☎ 093・434・2044 FAX 093・434・5543

たれでもできる ニコニコ体操

ぽっこりお腹改善②

痩せてもぽっこりお腹が気になるという方は今回のニコニコ体操がお役に立てるかもしれません！

なぜなら、ぽっこりお腹の原因は姿勢にあるからです。姿勢がきれいになるとお腹周りもスッキリ！ぜひ仰向けに寝転がって実践してみてください！

期待の効果
・猫背の改善！
・胃腸の動きの改善！

ポイント
・息を止めない
・大きくゆっくり行う
・腰を反らない



①仰向けの状態から足を腰幅に開き、両膝を立て、できるだけかかとをお尻に近づけます。



②肩から膝まで一直線になるようにお尻を持ち上げて30秒キープします。

●問／総合体育館 健康増進教室 ☎ 080・4079・4876

健康運動指導士が常駐(※)12～20時(水)9～17時)しています。お気軽にお問い合わせください。