

## 血糖値が上がりはじめた人は必見

### こうし健康塾 血糖コントロール教室

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班(西合志庁舎)  
☎(242) 1183

特定健診を受けたら、「こうし健康塾」へ入門して、数値を改善しましょう。

こうし健康塾の第3弾テーマは「高血糖」です。重症化すると糖尿病や腎不全につながりますが、コントロールすることで重症化を防ぐことができます。

健診結果の空腹時血糖(もしくは随時血糖)やHbA1cの値が上がりはじめた人や、糖尿病で通院中だけど改善のコツを知りたい人など、ぜひ、この機会にご参加ください。血糖のしくみや血糖値を下げる秘訣を学んで、健康ライフをスタートしましょう。

- **ところ** 御代志市民センター
- **時間** 午後2時～3時30分
- **定員** 30人
- **参加費** 無料
- **申込方法** 8月23日(金)までに健康づくり推進課健康企画班へ電話もしくは窓口でお申し込みください。

日にち	タイトル	内容
9月4日(水)	私の血糖値、HbA1cが高い理由	・疑問解決 わたしの血糖はどうして上がったの? ・爽やかに楽しく運動して血糖値を下げよう
9月11日(水)	血糖値、HbA1cを下げられる運動のポイント	・燃焼系のカラダをつくって血糖をパンパン燃やそう ・最近の話題 筋トレの効果
9月18日(水)	血糖値、HbA1cを下げられる食事のポイント	・食べ物の真実 血糖が上がらない「わたしの丁度いい量」を知る ・血糖を上げる食べ物、食べ方
9月25日(水)	継続のコツ	・血糖をコントロールするためのコツを知ろう ・続けていくために大切なこと

※HbA1c:過去1～2カ月間における平均的な血糖レベルを表す検査

## ご存じですか

### 国民年金保険料の免除制度

問い合わせ先 健康づくり推進課

熊本西年金事務所

国保年金班(西合志庁舎)

☎(242) 1183  
☎(0556) 32001

国民年金には、経済的な理由で保険料を納めることが困難な場合に、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度が、次の3種類あります。

#### ● 納付が困難なときは

##### 保険料免除制度

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難なときに利用できる制度です。申請が承認されると保険料納付の全額または一部(4分の3、2分の1、4分の1)が免除されます。保険料免除の審査対象者は、本人と配偶者、世帯主です。

#### ● 30歳未満の人は

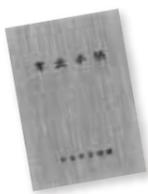
##### 若年者納付猶予制度

本人が30歳未満の場合に利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。保険料免除の審査対象者は、本人と配偶者です。

● **学生は**  
**学生納付特例制度**  
本人が学生の場合に利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。学生納付特例の審査対象者は、本人のみです。

いずれも審査対象者の前年所得が一定額以下の場合には、申請により適用が受けられます。離職者、震災・風水害などの被災者の人は所得に関係なく該当する場合があります。

保険料を未納のまま放置すると、将来の老齢基礎年金や、いざというときの障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。必ず、保険料を納付するか、納付することが困難な場合には免除の申請をしましょう。



## ひとり親家庭等で児童を養育している人への制度

問い合わせ先 子育て支援課 (西合志庁舎)  
☎(242) 1159

### 児童扶養手当制度

離婚などの理由で、父または母と生計を別にして児童を養育する家庭に支給されます。

● **手当の支給**  
手当の支給額は、受給資格者および扶養義務者(同居している親など)の所得に応じて区分されます。この区分は、毎年、現況届の審査状況で見直しがあります。

**支給対象児童1人の場合**  
全部支給……月額 41,430円  
一部支給……月額 41,420円～9,780円

**支給対象児童2人目**  
月額 5,000円加算

**支給対象児童3人目以降**  
1人につき月額 3,000円加算  
※所得制限があり、所得が限度額以上ある場合は支給停止となります。

#### ● 認定請求の受付

子育て支援課で相談・請求の受け付けをしています。詳しくは、お問い合わせください。

### 事実婚と認められる場合は

事実婚とは、夫婦としての共同生活と認められる事実関係(定期的訪問があつて、定期的な生活費の補助を受けているなど。同居の有無を問わない)が存在することをいいます。事実婚の場合は、児童扶養手当受給対象外となりますので、手当を受けている人で、事実婚の状態にあると思われる人は、速やかに資格喪失の届出をしてください。

### ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭の生活安定と福祉の向上を図ることを目的として、ひとり親家庭(父子・母子家庭)などの医療費の一部を助成します。

#### ● 対象

- ・ 次のすべてを満たす人
- ・ 国民健康保険法の規定による被保険者または社会保険各法の規定による被保険者もしくは被扶養者
- ・ 市内に住所を有する父子家庭の父もしくは母子家庭の母およびその

者に扶養されている児童または父母のない児童  
※所得制限があります。

● **助成期間**  
・ 児童: 18歳に達する日以降最初の3月31日まで  
・ 父・母など: 児童が20歳に達する月末まで(ただし、児童を扶養している場合)

#### ● 助成額

助成対象者が一部負担金を支払った場合に支払額の3分の2に相当する額を助成します。  
ただし、加入保険による付加給付などがあるときは、その額を控除した額の3分の2に相当する額を助成します。

#### ● 現況届を忘れずに

提出期限 8月30日(金)  
児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成を受けている人は、受給資格確認のため、現況届の提出が必要です。対象者に関係書類を送付しますので、忘れずに提出してください。この届を提出しないと8月以降の手当の支給を受けることができません。また、2年以上届出がないと受給権がなくなりますのでご注意ください。

## こんちには 消費生活センターです

貴金属の押し買い

### 相談事例

「貴金属などを無料で査定する」と言われて業者が自宅にやって来た。無料ならと思い、アクセサリーの査定をお願いしたところ「他にはないか」としつこく言われたので母の形見の指輪を出した。全部で3万円と言って強引に買い取られ、保険証のコピーを取って行った。個人情報悪用されないか心配だ。

### アドバイス

- ・ 売る気がなければはっきりと断り、家上げてはいけません。
- ・ 買い取りを依頼する場合は一人に対応せず、家族や近所の人に同席してもらいましょう。

「押し買い」もクーリング・オフ制度が導入され、期間中であれば無条件で解除できます。また、期間が過ぎて一人で悩まず、ご相談ください。相談は無料で、秘密やプライバシーは厳守します。

問い合わせ先 消費生活センター

(合志庁舎2階 総務課)

☎(248) 5442

#### 相談受付時間

平日 午前10時～午後4時