

# くらしの 情報



問い合わせ先

**本 庁** 天草市役所・市庁舎別館 ☎②1111  
〒863-8631 天草市東浜町8番1号  
**支 所** 牛 深 ☎⑦2111・有 明 ☎⑤1111  
御所浦 ☎⑦2111・倉 岳 ☎④3111  
栖 本 ☎⑥3111・新 和 ☎④62111  
五 和 ☎②1111・天 草 ☎④21111  
河 浦 ☎⑦1111

☎…申し込み先 郵便…郵送先 F…FAX M…メールアドレス H…ホームページ ※申請書などは☎に備え付け。

## 行政

### 市民活動支援事業 補助金の説明会

**対象** NPO法人や市民活動団体などによる、地域の課題解決に向けて創意工夫する市民活動。

**日程** ● 4月15日(金)①午前10時～②午後2時～●市男女共同参画センターぽぽら(東町)。

**申込方法** 電話またはFA X ☎③3055 (団体名、住所、氏名、連絡先を記入)で申し込んでください。  
**申元** 本庁・男女共同参画課 (市男女共同参画センターぽぽらす内) ☎③8200

### 女性のための 無料法律相談

**対象** 女性。DVなど人権に関する相談は男性も可。1人1回のみ。

**日程** ● 毎月第3水曜日の午前10時～正午●市男女共同参画センターぽぽらす

## (東町)

**内容** 職場・家庭・地域でのトラブル、財産問題、夫や恋人からの暴力、ストーカー行為、セクハラなどの悩みのうち、法律に関する問題について女性の弁護士が考え方や解決方法をアドバイスします。※事前に電話で申し込んでください。託児サービスもあります。  
**定員** 1回につき3人。  
**申元** 本庁・子育て支援課

### 福祉基金を ご利用ください

民間団体や企業、住民組織による自主的な福祉活動に助成を行います。ただし、次の事業は除きます。①個人に金品を支給する事業②国または県、市の補助事業③地方公共団体が実施主体として行う事業④営利を目的とする事業。  
**助成額** 対象経費の2分の1以内の額(1,000円未満切り捨て)で、1件につき年額50万円を限度。

## プラマーク容器包装類を出すときは 必ず袋から出してください!

袋にまとめたプラスチックの袋や容器包装類を収集容器に入れても、リサイクル工場で再資源化ができません。必ず袋から出して収集容器に入れてください。

ペットボトルのキャップなどの小さい物は、こぶしの大きさで袋にまとめて入れてください。

### 出すときのお願い

- プラマークが表示されている物が出せます。
- 汚れている物はきれいに洗ってください。
- 出した後は、風で飛ばないように収集容器のフタは閉めてください。
- ペットボトルや空き缶などプラマーク容器包装類でない物は、混ぜないでください。



本庁・環境施設課

**申込方法** 9月30日(金)までに、申請書を提出してください。  
**申元** 本庁・健康福祉政策課  
**生ごみ処理容器などの購入費用の一部を助成します**  
**対象** バイオ式・乾燥式の生ごみ処理機・容器(市内で購入したもの)。

**助成額** 3万円を上限として購入価格の2分の1(100円未満切り捨て)。  
**申込方法** 領収証(コピー可)、印かん(認印で可)、振込口座確認のための通帳または通帳のコピーを持参して申し込んでください。  
**申元** 本庁・環境施設課/各支所

# 生活習慣病の 予防と早期発見! 受診しよう!“特定健診”

市の国保(国民健康保険)では、高血糖や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の該当者やその予備群を早期に発見するため、『特定健康診査(特定健診)』を実施しています。皆さん、年に1回は必ず特定健診を受診しましょう。

- ◆対象=40～74歳の市国保加入者 ※国保以外の健康保険組合や共済組合などに加入している人は、加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。
- ◆負担金=900円

### 特定健診ではこんな検査をします

- 身体計測…肥満度がわかります。
- 血圧測定…血管の傷み具合がわかります。
- 血液検査…脂質や血糖値、腎機能、肝機能などがわかります。
- 尿検査…腎臓の働きがわかります。
- 心電図検査…心臓の状態がわかります。
- 医師による診察

### 生活習慣病を発症する危険性が 高い人には“特定保健指導”

特定健診の結果により、このままでは生活習慣病を発症する危険性が高い人は、市や健診機関の保健師、管理栄養士などが生活改善のサポートをする“特定保健指導”を無料で受けることができます。皆さん、積極的に活用しましょう。

## 平成28年度健康診査の申し込みについて

4月上旬に、各世帯へ平成28年度天草市「健康診査のお知らせ」と「地域健診希望調査票」を配布します。

地域健診(バス検診)の希望者(世帯)は、調査票を同封の返信用封筒で郵送または各保健福祉センター・各支所へ提出してください。地域健診以外(施設健診・人間ドック・個別健診)の希望者は、直接健診機関へ申し込んでください。調査票の提出は、地域健診の希望者のみで結構です。詳細は、「健康診査のお知らせ」をご覧ください。

## 国保の加入・脱退には届け出が必要です

職場の健康保険(社会保険や健康保険組合など)加入者や後期高齢者医療制度対象者、生活保護受給者以外は、国保に加入することになります。新たに国保に加入する場合や就職などで脱退するときは、届け出が必要です。

**【国保に加入する場合】**社会保険の資格喪失日を確認できるもの(資格喪失証明書、離職票など)を持参…加入の届け出が遅れると、保険証がないため、その間の医療費はいったん全額自己負担になります。国保税は加入の届け出をした月からではなく、資格を取得した月までさかのぼって納める必要があります。

**【国保を脱退する場合】**国保と職場の健康保険の両方の保険証を持参…脱退の届け出が遅れると、新しく加入した保険の保険料と国保税を二重に納めてしまうことになります。職場の健康保険などに加入した後に国保の保険証を使って受診すると、国保負担分の医療費を返納していただく場合があります。

※いずれも子ども医療の対象者がいる人は、子ども医療受給者証も持参。

**【問い合わせ先】** 天草市国民健康保険に関すること…本庁・国保年金課 ☎②1111  
健診に関すること…天草中央保健福祉センター ☎④0620 / 天草東保健福祉センター ☎⑥3355  
天草西保健福祉センター ☎⑦3301