

## がん患者の方のウィッグ購入費などを助成します

がん患者の方の療養生活の質の向上や社会生活を支援するため、以下の助成対象品の購入やレンタル費用の助成を行います。

- 対象者**
- ・多古町に住居登録があり、がん治療を受けた方または現在受けている方
  - ・他市町村などで同様の助成を受けていない方

**助成対象品**●助成回数は、各1回限りです。

用具	助成額
ウィッグ(装着用ネットを含む)・毛付き帽子	購入費用またはレンタル費用(上限5万円)
補整パッド・補整下着など	購入費用(上限2万円)
エピテーゼ(補整用人工物)	購入費用(上限5万円)

※付属品およびケア用品・交通費・送料などは対象外です。

**申請期限**●購入またはレンタル開始の翌日から2年

**お問合せ**●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185



詳しくはこちら

## 国民年金保険料の「産前産後期間免除制度」をご存じですか？

国民年金第1号被保険者<sup>\*1</sup>が出産した場合、出産前後一定期間の国民年金保険料が免除されます。この免除期間は、保険料を納めた期間に含まれ、将来受け取る年金額に反映されます。

### 免除対象期間

出産予定日または出産月の前月から4カ月間(双子などの場合は3カ月前から6カ月間)が対象で、申請により保険料が免除されます。

(死産、流産、早産、人工妊娠中絶された場合を含みます ※妊娠85日以上)

### 対象となる方

国民年金第1号被保険者<sup>\*1</sup>で出産日が平成31年2月1日以降の方

### ※1 [第1号被保険者]

自営業者、農林漁業者、学生、無職の方  
(20歳以上60歳未満)

### 申請時期

出産予定日の6カ月前より(出産後の申請もできます)

### 届出先

住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口

### 申請の際に必要なもの

基礎年金番号通知書(年金手帳)、本人確認のためのマイナンバーカードなど

【出産前の場合】母子健康手帳

※被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日や親子関係が分かる書類が必要です。

### お問合せ

住民課国保年金係 ☎ 76-5405  
佐原年金事務所 ☎ 0478-54-1442

## 認知症サポーター養成講座を開催しています！

多くの方に認知症を正しく理解していただくため、各団体やサークルなどへ講師を派遣しています。お気軽にお申し込みください。

**講座内容**●認知症についての講座(90分程度)

**申込方法**●2カ月前までに「日時・場所・参加人数・代表者の連絡先」をお知らせください。

**その他**●講師派遣の費用はかかりません。

会場の手配や参加者への連絡は、各団体でお願いします。

**申込・お問合せ**●地域包括支援センター(認知症サポーター養成講座事務局) ☎ 70-6111



## 乳がん・子宮頸がん検診の登録

多古町で一度も受診したことがない方と過去3年間受診していない方は、登録が必要です。乳がん検診は30歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の女性が対象です。登録をされる方は保健福祉課までご連絡ください。

登録済みの方には、6月下旬に受診案内を発送します。



## 子どもの健診

**会場**●保健福祉センター **受付時間**●個別に通知します。

### ■健診

#### 乳児健診

6月10日(水)

**対象**●令和7年7月・8月生まれの乳児と未実施者



#### 3歳児健診

6月12日(金)

**対象**●令和5年1月・2月生まれの幼児と未実施者

## 愛の献血 ~ご協力をお願いします~

**日時**●7月7日(火) 午前10時~11時45分、午後1時~4時

**会場**●役場附属棟

**今後の予定**●10月27日(火)、11月23日(月・祝)、令和9年3月12日(金)



**申込・お問合せ**●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

## 健康コラム

多古町の皆さん、こんにちは。順天堂大学の澤龍一です。今年度もコラムを書かせていただくことになりました。

今回は、フレイル予防に欠かせない要素の一つでありながら、体力測定ではちょっと敬遠されがちな「持久力」をテーマにした内容です。

「持久力の測定」と聞くと、少し身構えてしまいませんか。毎年開催しているシニアパワーフェスタでも、「持久力のテストはとっても疲れた」といった声が、多くの参加者から帰り際に寄せられました。確かに、息が切れるまで動くのは大変ですし、億劫に感じるのは自然なことです。しかし、持久力はいわば「体のエンジンの性能」のようなもの。このエンジンの馬力が維持できているかどうかは、日々の生活の質に直結しています。

では、なぜ、持久力が大切なのでしょう。持久力があるということは、体の中に酸素を取り込み、効率よくエネルギーに変える力が高いということです。これが維持できていると、次のようなメリットがあります。

- 「疲れにくい体」になる：買い物や散歩、お孫さんと遊ぶときなど、途中でバテることなく活動を楽しめます。
- 「やりたいこと」を諦めない：旅行や趣味の集まりなど、外出が億劫にならず、社会とのつながりを保ちやすくなります。
- 病気のリスクを下げる：心臓や血管の健康を保ち、生活習慣病の予防にもつながります。

逆に持久力が落ちてくると、少し動くだけで疲れてしまい、外出を控え、さらに体力が落ちる…という「フレイルの悪循環」に陥りやすくなってしまいます。持久力を測定することは、今の自分のエンジンがどれくらい動ける状態にあるのかを確認する「点検」です。今の状態を知ること、無理のない範囲でどれくらい動けばいいのか、具体的な目安が見えてきます。「疲れるからやらない」のではなく、「いつまでも元気に動くための作戦を立てる」という前向きな気持ちで、ぜひシニアパワーフェスタに参加してみてください。

今年度のシニアパワーフェスタの日程が決まりました！

**日時**●9月19日(土) ①午後1時15分~2時45分 ②午後3時~4時30分  
9月20日(日) ③午前9時15分~10時45分 ④午前11時~午後0時30分  
⑤午後1時15分~2時45分

**場所**●多古町民体育館 **申込**●電話もしくは、右記二次元コードよりお申し込みください。 **申込みはこちら**  
**受付開始日**●6月1日(月) **お問合せ**●地域包括支援センター ☎ 70-6111 (6月1日(月)以降公開予定)

