



男性の料理教室

男性のみなさん、料理に挑戦してみませんか。
身近な材料で作れる簡単メニューです。

- とき 11月20日(水) 午前10時から
- 対象者 男性
- ところ くらの郷保健棟
- 参加費 300円(材料費として)
- 持ってくるもの エプロン、三角きん
- 申込期限 11月12日(火)
- 申し込み・問い合わせ くらの郷保健棟まで

親子の食育教室

みんなで楽しく料理をしましょう。日曜日開催なので普段は仕事で参加できないお父さんお母さんもぜひご参加ください。

- とき 12月1日(日) 午前9時30分から午後1時まで
- 対象者 保育所(幼稚園)年長児・小学生とその保護者
- ところ くらの郷保健棟 ●参加費 無料
- 持ってくるもの エプロン、三角きん
- 申込期限 11月22日(金)
- 申し込み・問い合わせ くらの郷保健棟まで

乳幼児健診・相談

11月の乳幼児健診は次のとおりです。

- とき 下表のとおり。該当者には事前に通知しています。詳しくは通知(案内)書をご確認ください
- ところ くらの郷保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期 日	対象児
4か月健診	11月14日(木)	令和元年 6月18日から 令和元年 7月17日生まれ
7か月健診	11月28日(木)	平成31年 3月22日から 令和元年 5月 2日生まれ
12か月健診		平成30年 11月 1日から 平成30年 11月 30日生まれ
1歳半健診	11月7日(木)	平成30年 4月 4日から 平成30年 5月 7日生まれ
3歳健診		平成28年 10月 4日から 平成28年 11月 7日生まれ
乳幼児相談	11月12日(火)	令和元年 8月10日から 令和元年 9月13日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。
申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

総合健(検)診のお知らせ

特定健診、各種がん検診を次のとおり行います。
生活習慣病予防のためにも年に一度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

- とき 令和2年1月26日(日)、27日(月)。受付時間は午前8時30分から10時30分まで
- ところ くらの郷保健棟
- 申込方法 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。申込書には必要事項を記入し、希望する健診日の**1か月前まで**に返送してください

- 健(検)診内容 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス)、結核検診、特定健診、基本健診



- 申し込み くらの郷保健棟まで

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

- とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦さん本人がお越しください。日程の都合がつかない場合は、ご相談ください
- ところ くらの郷保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)

腎臓病予防講演会

飯塚病院腎臓内科部長の藤崎毅一郎さんを講師に招き、腎臓病予防の講演会を開催します。鞍手町国民健康保険に加入している人には健康ポイントが付与されますので、ぜひご参加ください。減塩食サンプルのプレゼントもあります。

- とき 11月18日(月) 午後2時から3時30分まで
- ところ くらの郷保健棟
- 参加費 無料
- 定員 50人
- 申込期限 11月13日(水)
- 申し込み・問い合わせ くらの郷保健棟まで



こんなときには 14日以内に 必ず届け出を

加入は世帯単位で、
届出は14日以内に

国保へは世帯単位
で加入し、加入手続き
は世帯主が行うことにな
っています。世帯主
は自分の家族に異動が
あったときは、14日以
内に届出をしなければ
なりません。

家族一人ひとりが
みんな被保険者です

国保では、加入は世
帯単位ですが、家族一
人ひとりが皆、被保険
者です。保険証は被保
険者ごとに交付されま
す。同じ住居に住んで
生計が一緒の人は同じ
世帯となります。
住み込みの店員やお

手伝いさんなどでも、
雇用主と同じ住居で生
活をし、賃金の支払い
がなく、生計を一にし
ていると認められる場
合は、雇用主と同じ世
帯になります。また、
賃金の支払いがあり、
生計が別であると認め
られる場合は、それぞ
れ別の世帯となります。

届出が遅れると：

- ① 保険税をさかのぼって
払わなければならない
- ② 医療費を全額自己負担
しなければならない
- ③ 後で医療費を返さな
ければならない
という場合があります
のでご注意ください。

◆ 国保に加入するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
ほかの市区町村から転入してきた	印かん、ほかの市区町村の転出証明書
職場の健康保険をやめた	印かん、職場の健康保険をやめた証明書
生活保護を受けなくなった	印かん、保護廃止決定通知書
子どもが生まれた	印かん

◆ 国保から脱退するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
ほかの市区町村へ転出する	印かん、保険証
職場の健康保険に加入した	印かん、国保の保険証、職場の健康保険証
生活保護を受けるようになった	印かん、保険証、保護開始決定通知書
国保の加入者が死亡した	印かん、保険証、預金通帳、会葬御礼状等

◆ そのほかのとき

こんなとき	手続きに必要なもの
町内で住所が変わった	印かん、保険証
世帯が分かれた、一緒になった	印かん、保険証
就学のため住所を変えた	印かん、保険証、在学証明書
保険証をなくした、汚れて使えなくなった	印かん、使えなくなった保険証
世帯主や加入者の名前が変わった	印かん、保険証

※各種届出には、身分証明書の提示が必要です。

国民健康保険（国保）に加入している
世帯の全員、またはその一部の人に次
のような異動があった場合には、14日
以内に役場保険健康課国保年金係へ届
出をしてください。届出を忘れたり、
遅れたりすると、保険証を使った医療
が受けられないことがあります。

