

選30人程度

▼講師 大草香代氏（子ども発達支援センター愛施設長）

▼持参品 筆記用具

▼託児 要申し込み

▼申込 6月25日（水）までに、下の二次元コードまたは電話で、社会教育課 ☎ 083・934・2865



第3回子ぞだてマナビイ

「親子むしむし探検隊！〜真夏の昆虫の生活をのぞいてみよう〜」

▼日時 7月30日（水）9時〜12時（雨天決行。警報発令時は中止）

▼場所 Y M f g 維新セミナーパーク（秋穂二島1062）

▼内容 親子で自然を散策しながら、昆虫の不思議な生態や草木を観察します。

▼対象 小学生とその家族抽選15組程度

▼講師 角田正明氏（やまぐち昆虫楽会会長）

▼持参品 雨具、虫よけスプレー、筆記用具、飲み物、タオル、野外観察に適した服装（長袖長ズボン、運動靴、帽子等）、サンダル履きは不可）、レジャーシート

▼託児 なし

▼申込 7月15日（火）までに、下の二次元コードまたは電話で、社会教育課 ☎ 083・934・2865



健康

各保健センター等の所在・連絡先は17ページ下参照

ハンセン病元患者のご家族への補償金制度

「ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律」に基づき、対象となるハンセン病元患者のご家族の方々に補償金が支給されます。詳細は下の二次元コード参照。



▼申請期限 令和11年11月21日

▼受付時間 10時〜16時（土日祝日、年末年始を除く）

▼申込 厚生労働省健康・生活衛生局補償金担当 ☎ 03・3595・2262

骨髄等移植ドナーへの助成

市では、骨髄および末梢血管細胞の移植の推進、ドナー登録の増加を図ることを目的に、骨髄等を提供された方に対する助成を行っています。

▼助成内容 助成金額：次に掲げる骨髄等の提供のための通院、入院および面談の日数を合計したものに応じて、1日あたり2万円（7日が上限）

・最終同意のための面談
・健康診断のための通院
・自己血貯血のための通院
・骨髄等の採取のための入院

・その他、骨髄バンクが必要と認める通院等

※骨髄等の採取のための手術およびこれに関連した医療処置によって生じた健康被害に係る通院等の日数は除く

▼対象（次の全てに該当する方）

・骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業にドナー登録を行い、骨髄等の提供を完了した方（最終同意の後に骨髄等の提供が中止になった方を含む）

・市内に住所を有する方

・この助成金と同様の趣旨の他の助成金の交付を受けていない方

・令和3年4月1日以降に最終同意を行った方

▼申請期限 通院等の最終日の翌日から1年以内

▼申請方法 下の二次元コード参照



▼申込 健康増進課 ☎ 083・921・2666

妊産婦歯科健康診査

妊娠中・産後の虫歯や歯周病を予防するため、歯科健診を受けましょう。

▼内容 歯科健康診査（虫歯・歯周疾患の状態、口腔清掃の状態等）、歯科保健指導

▼実施医療機関 妊娠届出時に配付したチラシまたは市ウェブサイトをご覧ください。

▼対象 妊婦および産婦（出産後1年まで）

▼料金 無料（自己負担金800円は地元歯科医師会が負担）

▼持参品 母子健康手帳、歯周疾患健診受診票（妊娠届出時に配付）

▼申込 子育て保健課 ☎ 083・921・7085

不妊専門相談（無料）

不妊でお悩みの方々の相談に専門医等が対応します。「どのような検査や治療法があるのか」、「どこに受診すればよいのか」、「パートナーや家族に理解してほしいこと」などご相談ください。

▼日時 7月4日（金）15時〜17時

▼場所 県山口健康福祉センター（吉敷下東三丁目1番1号）

▼相談対応者 浅田裕美氏（県立総合医療センター産婦人科医師）、白石晃司氏（山口大学医学部附属病院泌尿器科医師）、佐々木直美氏（山口県立大学看護栄養学部公認心理師・生殖心理カウンセラー）

▼申込 1週間前までに、県山口健康福祉センター健康増進課 ☎ 083・934・2531

「やまぐち健康ポイント」に参加しませんか

県や市町、協力店などが連携し

健康づくりは、 みんなが主役！



ぐっすり眠って、目覚めすっきり朝ごはん

皆さんは、朝ごはんに何を食べていますか？朝、何を食べるかによって、睡眠に影響します。

◆ クイズ ◆

Q. 朝食を食べると、ぐっすり眠れて、すっきり目覚める食べ物は次のうち、どれでしょう？

①肉 ②魚 ③卵

朝ごはんは、たんぱく質（トリプトファン）を多く含む食品をしっかり摂ると、睡眠を促すホルモンであるメラトニンが分泌されます。メラトニンが作られるまで、半日かかるので、朝ごはんはたんぱく質を多く含む食品を摂ることがポイントです。寝ている間に失われた栄養を補い、1日を元気に過ごすためには、主食（ごはんやパン等）・主菜（肉、魚、卵、大豆等）・副菜（野菜等）のそろった朝ごはんがおすすめです。

6月は食育月間です。この機会に、毎日の朝ごはんについて、見直してみませんか。市ウェブサイトには、朝ごはんについて、詳しく掲載しています。



保健センター（健康増進課）

2F: 2号

て、市民の健康づくりを応援する制度です。健康づくりに取り組んでポイントを貯めると、「特典カード」がもらえ、お得なサービスが受けられます。抽選で、湯田温泉宿泊券、市内道の駅等商品引換券、カタログギフトが当たるチャンスもあります。詳細は、下の二次元コードまたは、各保健センター、地域交流センター・分館にあるポイントシートをご覧ください。



歳以上の方
【やまぐち健幸アプリ】
健康づくりを支援する県のスマートフォン用アプリです。下の二次元コードからダウンロードできます。
保健センター（健康増進課）



健康チエック・健康相談会

【今日から始める！低栄養予防】

日時 7月8日（火）9時～11時

内容 肌年齢測定、体組成測定、保健師・管理栄養士による健康相談

談、各種展示（低栄養予防について）など

対象 市民で健康づくりに関心のある方、各種健康診断結果について相談のある方など

持参品 各種健康診断結果（お持ちの方）

※体組成測定を希望する方は、裸足になれる服装でお越しください。

小郡保健福祉センター

ロコモ予防教室

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、骨や関節、筋肉などからなる動かす機能が低下した状態のことです。進行すると将来、要介護になるリスクが高くなります。今のうちから健康的な生活習慣を送るための運動や食事のポイントについて学んでみませんか。

日時 ①7月18日（金）10時～11時30分、②7月25日（金）10時～11時30分（全2回）

内容・講師 ①ロコモ度チェック、講話：長谷亮佑氏（医師）、②講話：実技：澄川絵里奈氏（健康運動指導士）、講話：市管理栄養士

対象 市民40人程度

持参品 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装、室内用運動靴

所申込 電話または、下の二次元コードから小郡保健福祉センター

電話または、下の二次元コードから小郡保健福祉センター



蚊が媒介する感染症を 予防しましょう

デング熱、ジカウイルス感染症、日本脳炎等の感染症は、病原体を持った蚊に刺されることで起こります。流行地に渡航する場合は十分に注意し、国内でも蚊に刺されない、蚊を増やさないための対策を心がけましょう。



・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意する。

・家の周囲に蚊の発生源となりやすい水たまりや草むらがあれば、定期的に水たまりの除去・清掃や下草刈りを行う。

県健康福祉センター 083-934-2533

◇保健センター

糸米二丁目6-6

・健康増進課 ☎ 083-921-2666

・子育て保健課 ☎ 083-921-7085

◇小郡保健福祉センター

小郡下郷 609-5

☎ 083-973-8147

◇徳地保健センター

徳地堀 1561-1

☎ 0835-52-1114

◇阿東保健センター

阿東徳佐中 3382

☎ 083-956-0993

胸部レントゲン検診車が巡回します

～肺がん検診（結核検診）実施のお知らせ～

☎ 保健センター（健康増進課） ☎ 083-921-2666

胸部レントゲン検診を、各地域交流センター等で実施します。各地区の巡回日は、以下の表のとおりです。詳しい日時、場所については、地域交流センターだより等の地域広報紙や、市ウェブサイト等でお知らせします。

■対象 40歳以上の市民（今年度中に40歳になる方を含む）。ただし、職場等で同様の検診を受けられる方と妊婦は除く。

■自己負担金 300円。ただし、令和7年4月1日時点で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方および昭和36年4月1日以前に生まれた方は無料。

■持参品 がん検診等受診券（受診券必須。要事前記入）

期日		地区・場所
6月	23日 月	湯田地域交流センター
	24日 火	吉敷地域交流センター
	25日 水	小鯖地域交流センター
	25日 水	阿東徳佐、生雲、嘉年、 篠生、地福 地域内
	26日 木	
	27日 金	
7月	1日 火	阿東地域交流センター 篠生分館 ※
	3日 木	阿東地域交流センター 生雲分館 ※
	9日 水	阿東老人福祉センター ※
	11日 金	嘉年基幹集落センター ※
	12日 土	山口市保健センター ※
	15日 火	宮野地域交流センター
	16日 水	JA山口市ふれあい平川支所
	17日 木	大殿地域交流センター
	20日 日	阿東地域交流センター ※
	23日 水	大歳地域交流センター
	24日 木	茅野神田公民館前 →大内地域交流センター
	25日 金	仁保地域交流センター →宮野地域交流センター
8月	24日 日	大内地域交流センター ※
	30日 土	山口県健康づくりセンター ※
9月	2日 火	山口南総合センター
	3日 水	二島地域交流センター
	4日 木	鑄銭司地域交流センター
	9日 火	嘉川地域交流センター

期日		地区・場所
9月	10日 水	佐山地域交流センター
	11日 木	陶地域交流センター
	12日 金	山口市保健センター
	16日 火	阿知須、秋穂 地域内
	17日 水	秋穂保健センター
	18日 木	阿知須健康福祉センター
	19日 金	小郡 地域内
	30日 火	小郡保健福祉センター
10月	1日 水	徳地地域交流センター 八坂分館 ※
	5日 日	徳地地域交流センター 島地分館 ※
	7日 火	徳地文化ホール ※
	14日 火	阿知須健康福祉センター ※
	16日 木	秋穂保健センター ※
	17日 金	小郡保健福祉センター ※
	18日 土	
	21日 火	徳地島地、串 地域内
	22日 水	徳地柚野、八坂 地域内
	23日 木	徳地出雲 地域内
	28日 火	小郡保健福祉センター
	29日 水	大内地域交流センター
	30日 木	大歳地域交流センター →吉敷地域交流センター
	31日 金	JA山口市ふれあい平川支所
11月	8日 土	山口市保健センター ※
	13日 木	山口市保健センター
12月	6日 土	山口県健康づくりセンター ※

※印のある肺がん検診は予約制です。ご注意ください。

検診と同じ会場でかくたん検査もできます

■対象 肺がん検診受診者のうち、50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方

■負担金 700円。ただし、次のいずれかの方は500円。70歳以上の方／「後期高齢者医療被保険者証」を提出された65歳～69歳の方／70歳未満の方で市民税非課税世帯の方（要事前申請）

かくたん検査とは、たんの中にがん細胞が含まれていないかを調べる検査です。

たばこをたくさん吸われる方は、胸部レントゲン検診だけでは不十分なため、かくたん検査もお勧めします。



国民健康保険

問い合わせ先 保険年金課 ☎ 083-934-2802

各総合支所総合サービス課 小郡 ☎ 083-973-8131・秋穂 ☎ 083-984-8022

阿知須 ☎ 0836-65-4113・徳地 ☎ 0835-52-1113・阿東 ☎ 083-956-0992

国民健康保険料率の決定

国民健康保険料は、「医療分」「後期高齢者支援金分」「介護分」を合計したもので、算定方法は次のとおりです。

保険料率は、保険給付等の事業に必要な保険料収入を確保するため、このたび引き上げを行いました。

保険料の賦課決定通知書は6月中旬に発送します。

	世帯当たりの年間保険料		
	医療分	後期高齢者支援金分	介護分 【40歳以上65歳未満】
所得割額	所得割標準額× 9.3%	所得割標準額× 3.0%	所得割標準額× 3.1%
均等割額	被保険者数× 24,600円	被保険者数× 8,200円	被保険者数× 9,200円
平等割額	1世帯あたり 23,000円	1世帯あたり 7,400円	1世帯あたり 6,100円
賦課限度額	660,000円	260,000円	170,000円

※所得割額は、令和6年中に所得がある被保険者ごとに計算後、合算。

※所得割標準額＝令和6年中の総所得金額等の合計額－43万円

「資格情報のお知らせ」・ 「資格確認書」の交付

法改正により令和6年12月2日以降は、被保険者証の新規発行はできなくなりましたので、お手元の被保険者証等の有効期限が切れる前までに、「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を郵送します。

【マイナ保険証をお持ちの方】

「資格情報のお知らせ」を普通郵便で郵送します。

【マイナ保険証をお持ちでない方】

「資格確認書」を簡易書留郵便で郵送します。



「限度額適用認定証」などの更新手続き

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」とは、入院・通院の際の医療費のお支払いを、自己負担限度額までとするために必要な認定証です（保険適用外の費用は対象外、医療機関ごと、入院・外来・歯科は別計算）。

※自己負担限度額は、世帯の所得状況で異なります。詳細は、6月中旬に発送する保険料の賦課決定通知書に同封の「わが家の国保」でご確認ください。

マイナ保険証をお持ちの方は、オンライン確認で高額療養費制度における限度額区分がわかるため、認定証の申請は不要です。ただし、長期入院該当による食事代の減額を受ける場合は申請が必要です。

Check!

【認定証の交付】

■対象 山口市国民健康保険（以下：国保）に加入している方で、マイナ保険証を登録されていない方

※ただし、70歳以上の住民税課税世帯の方で現役並み所得者Ⅲ（課税所得690万円以上）・一般（課税所得145万円未満等）の方は、資格確認書で自己負担額の確認ができるため申請は不要です。

■適用開始期日

申請月の初日から（月途中の国保加入者は加入日から）

【認定証の更新】

すでに交付を受けている方の認定証の有効期限は、7月31日（木）です。8月1日（金）から有効の認定証は申請が必要です（自動更新ではありません）。

■受付開始期日 7月1日（火）

■適用開始期日 申請月の初日から

※7月中に申請された方は8月1日（金）から使える認定証を交付します。

【入院が長期にわたる方】

令和7年度も引き続き住民税非課税世帯の方は、入

院日数が91日以上（長期入院）の場合、食事代がさらに減額になる場合があります。

■適用開始期日 申請日から

【手続きに必要なもの】

窓口に来られる方の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

※窓口に来られた方の本人確認ができない場合、別世帯の方の申請で委任状がない場合、各地域交流センターで申請された場合、認定証は郵送対応となります。

※転入された方は、世帯主と国保加入者全員分の所得課税証明書が必要な場合があります。

■申請先 保険年金課、各総合支所総合サービス課、各地域交流センター（次は除く。大殿、白石、湯田、小郡、秋穂、阿知須、徳地、阿東）および分館、大海総合センター

※オンライン申請をご希望の方は、下記のURLから、または二次元コードを読み取って申請してください。

<https://logoform.jp/form/XCim/840220>



国民年金保険料免除・納付猶予申請書の受付開始

7 月から、令和 7 年度（7 月分～令和 8 年 6 月分）の国民年金保険料免除・納付猶予申請書の受け付けを始めます。過去期間は、申請時点の 2 年 1 カ月前までさかのぼって申請できます。免除、納付猶予を受けるための所得要件など、ご不明な点はお問い合わせください。

※マイナポータルからの電子申請も可能です。詳しくは日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。

※昨年度、全額免除または納付猶予が承認された方で、継続申請を希望された方は、申請の必要はありません。後日、日本年金機構が審査結果を通知します。

※納付猶予制度の対象年齢は 50 歳未満です。

■免除区分と保険料の月額

免除区分	保険料の月額
なし	17,510 円
4 分の 1	13,130 円
半額	8,760 円
4 分の 3	4,380 円



■申請先

山口年金事務所、保険年金課、各総合支所総合サービス課、各地域交流センター（次は除く。大殿、白石、湯田、小郡、秋穂、阿知須、徳地、阿東）および分館、大海総合センター

福祉医療費助成制度

問い合わせ先 保険年金課 ☎ 083-934-2803

「福祉医療費助成制度」は、保険診療による医療費の自己負担額を助成する制度です。新規に助成を受けるためには、申請が必要です。前年度は所得制限を超えたため受給できなかった方も、新年度の所得状況により受給できる場合があります。なお、更新申請が必要な方には、書面でお知らせします。申請書に従って更新手続きをしてください。

重度心身障害者医療費助成制度

■対象 身体障害者手帳 1～3 級、精神障害者保健福祉手帳 1 級、障害年金 1 級、療育手帳 A 判定（山口県の判定）、特別児童扶養手当 1 級、特別障害者手当等

※本人の所得が一定の制限額を超えないこと。

■受付開始日 6 月 13 日（金）

■年度更新日 7 月 1 日（火）

こども医療費助成制度

■対象 小中学生および高校生世代

※所得制限なし

■年度更新日 8 月 1 日（金）

乳幼児医療費助成制度

■対象 小学校就学前の乳幼児

※所得制限なし

■受付開始日 6 月 13 日（金）

■年度更新日 8 月 1 日（金）

ひとり親家庭医療費助成制度

■対象 母子家庭または父子家庭の親と 18 歳未満の子、父母のいない 18 歳未満の子、両親のどちらかが重度障がいにより働けない 18 歳未満の子とその親は子が 18 歳の年度末まで（ただし、高等学校等に在籍する子は 20 歳の年度末まで）。

※市区町村民税所得割が非課税の世帯であること。ただし、課税世帯であっても 19 歳未満の扶養親族があれば、対象となる場合あり

■受付開始日 6 月 13 日（金）

■年度更新日 8 月 1 日（金）



◆いずれも

■持参品 受給対象者の保険情報が確認できる書類（健康保険証・マイナ保険証・資格確認書・資格情報のお知らせ等）、印鑑（被保険者本人と受給対象者※が来庁の場合は不要）、障がいの程度を証明するもの（重度心身障害者医療のみ）、ひとり親家庭を証明するもの（ひとり親家庭医療のみ）、令和 7 年度所得課税証明書（令和 7 年 1 月 2 日以降に転入した方など）または地方税関係情報の取得に関する同意書、マイナンバーが分かるもの（山口市で対象者の所得状況が確認できる場合は不要）、来庁者の顔写真付きの証明書（運転免許証等）

※受給対象者が未成年の場合は保護者

■申請先 保険年金課、各総合支所総合サービス課

介護保険施設利用時の食費・居住費を軽減できます

施設・短期入所サービスを利用された時の食費と居住費の負担額を軽減できます。軽減を受けるためには、申請が必要です。なお、令和7年8月から負担段階の判定基準が一部変更となります。

■ 軽減対象日

申請受付日の月の初日から
(郵送の場合は申請書が市に届いた日が受付日となります)

■ 対象要件

介護保険の認定を受けており、以下の判定基準を満たす方

<令和7年8月から>

段階	判定基準	
	所得の基準	預貯金等の基準※1
第1段階	・生活保護受給者 ・市民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者	単身 1,000 万円以下 (夫婦 2,000 万円以下)
第2段階	市民税非課税世帯で、年金収入金額と合計所得金額(※2)の合計が 80 万 9 千円以下の方	単身 650 万円以下 (夫婦 1,650 万円以下)
第3段階①	市民税非課税世帯で、年金収入金額と合計所得金額の合計が 80 万 9 千円超 120 万円以下の方	単身 550 万円以下 (夫婦 1,550 万円以下)
第3段階②	市民税非課税世帯で、年金収入金額と合計所得金額の合計が 120 万円超の方	単身 500 万円以下 (夫婦 1,500 万円以下)

- ※1 第2号被保険者(40～64歳)の預貯金等の判定基準については、各段階ともに単身 1,000 万円(夫婦 2,000 万円)以下です。
- ※2 合計所得金額から、公的年金等に係る雑所得を控除した金額

■ 手続きに必要なもの

- ・預貯金等の通帳の写し(申請日の2カ月以内に記帳したものであって、最終残高を含む直近2カ月分が記帳されたもの)※3
 - ・届出者の身分証明書
 - ・対象者のマイナンバーカードまたは通知カード※4
 - ・代理人の場合は代理権が分かるもの(介護保険証など)
 - ・自署できない場合は印鑑※5
- ※3、※4、※5 配偶者のものも含む。

■ 1日当たりの負担限度額

		第1 段階	第2 段階	第3 段階①	第3 段階②	基準 費用額
多床室	特別養護 老人ホーム等	0 円	430 円	430 円		915 円
	老人保健施設・ 介護医療院等					437 円
従来型 個室	特別養護 老人ホーム等	380 円	480 円	880 円		1,231 円
	老人保健施設・ 介護医療院等	550 円		1,370 円		1,728 円
	ユニット型個室の 多床室					
ユニット型個室		880 円				2,066 円
食 費 () 内はショ ートステイ利用の場合		300 円 (300 円)	390 円 (600 円)	650 円 (1,000 円)	1,360 円 (1,300 円)	1,445 円

■ 特例減額措置制度

本人または世帯員(世帯分離している配偶者も含む)が市民税を課税されている場合でも、一定の要件を満たす方については、申告することで特例的に減額措置が適用される場合があります。

■ 申請受付開始日 6月17日(火)

令和6年度の負担限度額の認定有効期限は7月31日です。引き続き負担限度額認定を希望される方は、更新申請の手続きが必要です。なお、5月下旬までに負担限度額認定を受けた方には、6月中旬に更新勧奨通知を送付します。

■ 申請先

介護保険課、小郡保健福祉センター内介護保険課、各総合支所総合サービス課(秋穂、阿知須、徳地、阿東)、各地域交流センター(次は除く。大殿、白石、湯田、小郡、秋穂、阿知須、徳地、阿東)および分館、大海総合センター