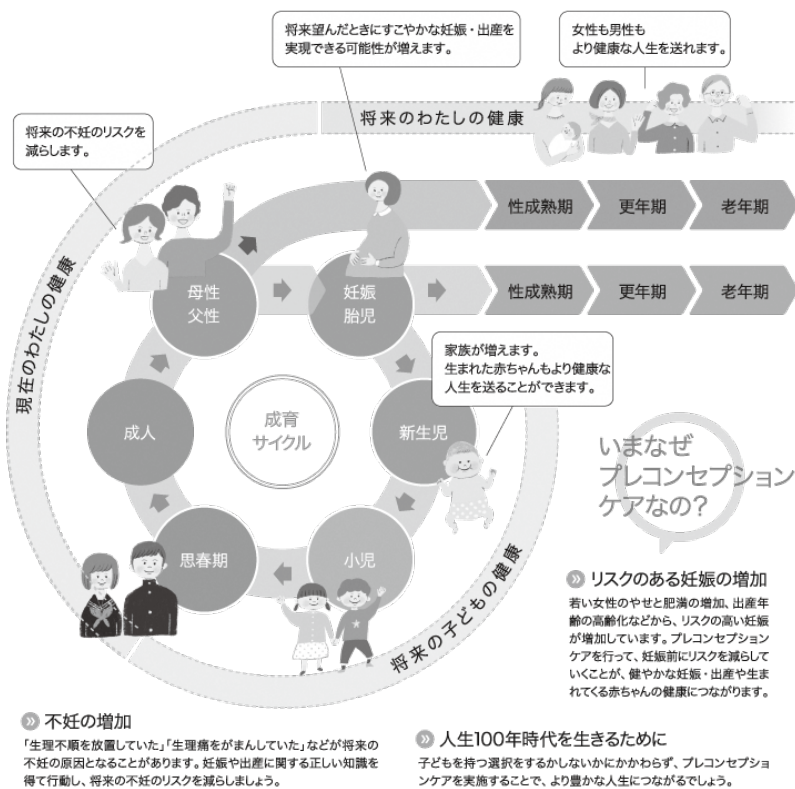


知っていますか？

プレコンセプションケア

「プレコンセプションケア（通称：プレコン）」は、プレ（の前に）「コンセプション（妊娠）」という意味の複合語で「若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと」を指します。妊娠を望むか望まないかに関わらず、将来のライフデザインについて考え、日々の生活や健康と向き合うことが大切とされています。プレコンを実施することで、今の自分をもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分の実現につながります。

また、プレコンは自分の健康だけでなく、次の世代の健康づくりにも役立ちます。

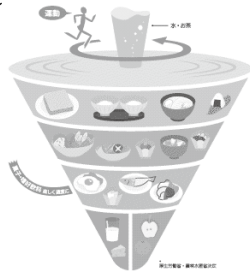


引用：プレコンノート | 国立成育医療研究センターホームページ

日々の生活や健康と向き合うために、チェックシートを使いながらご自身の取り組みを振り返ってみてください。

✓ プレコンチェックシート

- ☐ 適正体重をキープしよう（BMI：18.5～24.9）
- ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける
- ☐ バランスの良い食事を心がける
- ☐ ストレスをため込まない
- ☐ よい睡眠をとろう
- ☐ 歯のケアをしよう
- ☐ がんのチェックをしよう
- ☐ （乳がん・子宮頸がんなど）
- ☐ ワクチンを接種しよう
- ☐ （風疹・インフルエンザなど）
- ☐ 持病と妊娠について知ろう
- ☐ ライフプランを考えてみよう



*国立研究開発法人 国立成育医療研究センター プレコンチェックシート（女性用）より一部抜粋

*チェックがついていないところを中心に生活を振り返り、今後の取り組みに活かしてください。

BMI = $\frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}}$



女性用



男性用

チェックシートの
全容はこちら



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-5216574

令和8年4月から

「子ども・子育て支援金制度」

がはじまります



「子ども・子育て支援金制度」は、少子化対策を強化するために、全世代・全経済主体で子育て世帯を支えるための新しい仕組みです。また、その財源として「子ども・子育て支援金」が、医療保険とあわせて徴収されます。

よくある質問

Q 国民健康保険だけが負担するのですか

A 子ども・子育て支援金は、子どもや子育て世帯を社会全体で応援するため、国民健康保険だけでなく、後期高齢者医療、協会けんぽ、健保組合、共済組合など、全ての医療保険からご負担いただくこととなります。

Q 支援金の個人負担額はどのくらいですか

A 国民健康保険では、令和8年度は月平均250円、令和10年度で月平均400円とされていますが、支援金の額は所得に応じて決定されますので、人により異なります。

Q 子ども・子育て支援金は、どのような事業に使われますか

A 児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、育児時短就業給付、出生後休業支援給付、育児期間中の国民年金保険料免除、こども誰でも通園制度など、さまざまな子育て支援事業に使われます。

Q 独身者や高齢者なども支援金を納めないといけないのですか

A 独身者や高齢者の方などは、児童手当などの給付を受けられませんが、将来高齢者になったとき、医療・介護などの社会保障をより多く利用することになります。その社会保障の支え手となるのは子どもたちです。そのため、独身者や高齢者も含む全世代や企業の皆様から拠出いただく制度となっています。

※詳しくは、こども家庭庁ホームページをご確認ください。



こども家庭庁
ホームページ

◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6584

みんなで支えあう

国民健康保険

セルフメディケーションについて考えてみませんか

セルフメディケーションとは、世界保健機関の定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。健康寿命を延伸するためには、自分の身体は自分自身で管理しなければなりません。適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、定期的に健診（検診）を受診するなど自身の健康状態を管理しましょう。

また、軽い体調不良のときは、OTC医薬品（市販薬）を活用することもセルフメディケーションの一環です。※OTC医薬品を活用する際は、薬剤師と相談しながら選択・購入をしてください。

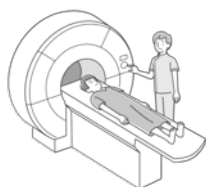
ご自身の健康のため、積極的にセルフメディケーションに取り組んでみませんか。

国民健康保険 人間ドック検診補助金の申請はお済みですか

35〜74歳の国民健康保険加入者（国民健康保険税を滞納していない方）が人間ドック検診を受けた場合、費用の一部助成があります。年度内（4月〜3月）1回のみの助成となりますので、未申請の方は令和8年3月31日までに申請をしてください。

【申請に必要な書類】

- ① 印鑑（スタンプリ式でないもの）
- ② 国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ
- ③ 人間ドックに要した費用の領収書
- ④ 人間ドック検診結果票
- ⑤ 質問票
- ⑥ 特定健康診査受診券
- ⑦ 振込先口座のわかるもの



◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6584