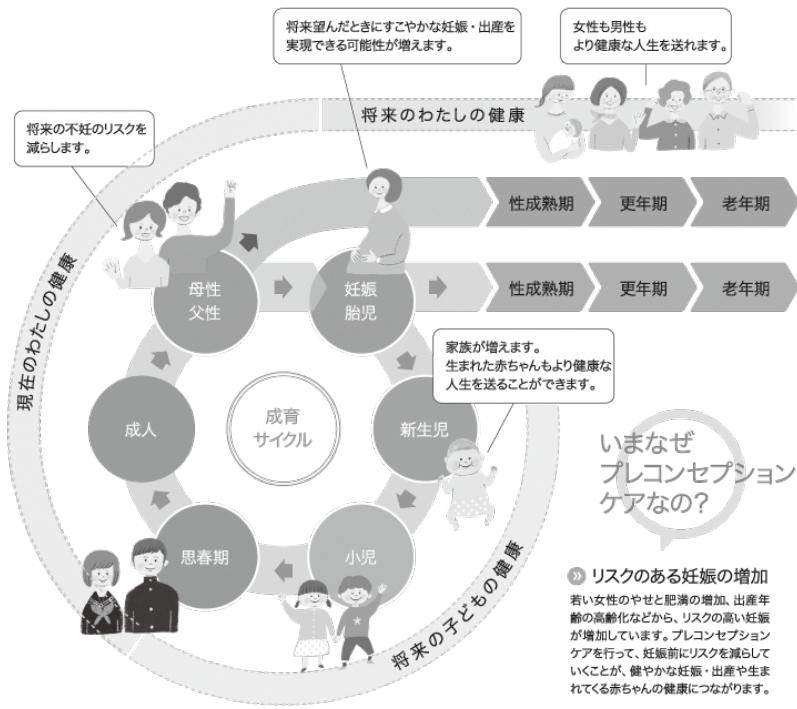


知っていますか？

プレコンセプションケア

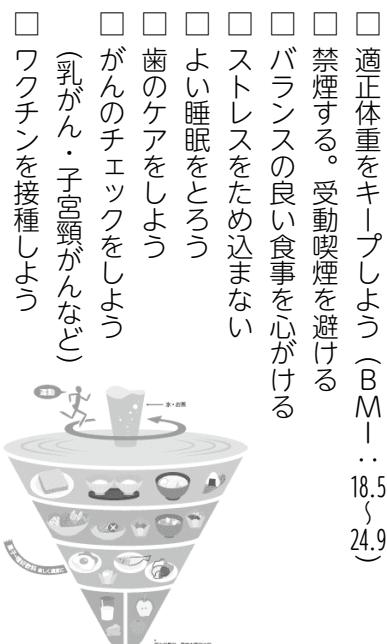


「プレコンセプションケア（通称：「プレコン」）」は、「（）の前に」「コンセプション（妊娠）」という意味の複合語で「若い男女が将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うこと」「」を指します。妊娠を望むか望まないかに関わらず、将来のライフデザインについて考え、日々の生活や健康と向き合うことで、今の自分がもっと健康になつて、人生100年時代の満ち足りた自分の実現につながります。また、プレコンは自分の健康だけでなく、次の世代の健康づくりにも役立ちます。

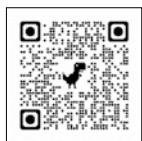
引用：プレコンノート | 国立成育医療研究センターホームページ

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

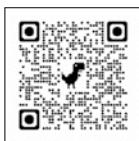
▼ プレコンチェックシート



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



女性用



男性用

チェックシートの
全容はこち
ら

* 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いくください。

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574



* 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

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



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

「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 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、子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。

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。

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ぐことになります。

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、将来高齢者になつたとき、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。

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2550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。

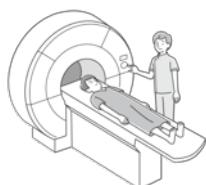


こども家庭庁
ホームページ

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。

なお、令和7年度における国民健康保険特定健康診査または住民基本健康診査を受けた場合は、当補助金の申請はできません。



- 【申請に必要な書類】
- ① 印鑑（スタンプ式でないもの）
 - 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 特定健康診査受診証券
 - 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