

農地を相続した場合は届出が必要です

問 農業委員会

☎内線 231

相続等により農地を取得したときは、農業委員会へ届け出ることが義務付けられていますので、忘れずに手続きを行ってください。

【届出が必要な人】

農地を相続した人

【届出の期間】

権利を取得したことを知った日から10か月以内

【必要な書類】

①印鑑

②登記が完了した登記事項証明書

※農業委員会では、相続した人が地元を離れて、農地の管理ができないときのご相談を受けたり、地元での借り手を探す等のお手伝いをしています。詳細は、問合せ先へご連絡ください。

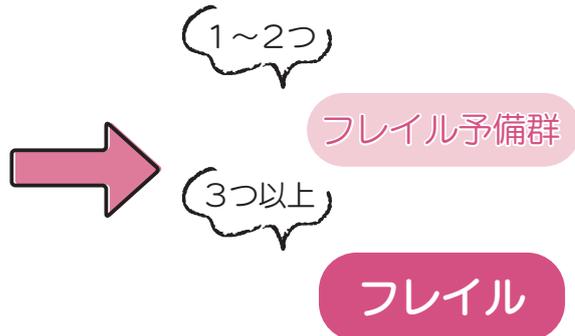
すこやか  
けんが

「フレイル」って何？フレイルを防いで健康長寿！

問 長寿介護課長寿支援係 ☎内線 193

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態を言います。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護状態になる危険が高いと言われています。  
あなたは大丈夫ですか？フレイル自己チェックをしてみましょう！

- 筋力（握力）が低下した
- 半年で2kg以上の体重減少があった
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった



加齢や入院などにより、「活動量が減る」→「食事量が減る」→「低栄養状態」→「筋力低下」→「活動量が減る」などの悪循環を繰り返し、気づかいうちにフレイルは悪化してしまいます。フレイル対策に取り組まなければ、状態はさらに悪化し、やがて要介護状態となりますが、食生活や運動習慣の改善など、積極的に以下のようなフレイル対策をすることで、健康寿命をのばすことができます。

楽しみながらフレイル予防に取り組み、健康長寿を目指しましょう！

**運動**

- ・ウォーキングや筋トレなどで筋力アップ
- ・1人よりも「誰かと一緒」が効果的！
- ・高齢でも筋肉は増える

**食事（栄養）**

- ・たんぱく質をとる（筋肉に大切！）
- ・おいしいご飯をお口から食べるため、歯と口の健康を！

**社会参加**

- ・人とのつながりは健康に良い。仲間とお付き合いは大切です！
- ・役割をもち誰かの役に立つことも効果的！

## 子宮頸がん予防ワクチンを接種しましょう

問 子育て・こども課 子育て支援係 ☎内線 148

若い世代の女性のがんの多くを占める子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン接種によって子宮頸がんの原因の50～70%を防ぐと言われています。子宮頸がんを予防するために私たちができることは、HPVワクチン接種と子宮頸がん検診を受診することの2つです。

### 定期予防接種の積極的勧奨の再開

HPVワクチン接種は、平成25年6月から積極的に勧めることを控えてきましたが、令和3年11月の国の通知に基づき、個別勧奨を再開しています。

#### ●対象

小学校6年生～高校1年生に相当する人  
(保護者の同意必要)

●接種回数 3回 ●費用 無料

### キャッチアップ接種

接種機会を逃した人（キャッチアップ対象者）に対して、改めてHPVワクチン接種の機会が提供されます。

市では段階的に接種を進めるため、**対象者へ個別に案内通知を送付します。**

#### ●対象

平成9年4月2日～18年4月1日生まれ  
同ワクチンを3回受けていない人

●接種対象期間 令和4年度～7年度

対象者や、実施医療機関については、市ホームページをご確認ください。

キャッチアップ対象者で、すでに自費でHPVワクチン接種した人への償還払いも行っていきます。詳しくは問合せ先へご連絡ください。



## 国民健康保険と後期高齢者医療保険の被保険者証の更新を行います

問 健康ほけん課 国保・年金係 ☎内線 109・125・126

8月1日からの国民健康保険と後期高齢者医療保険の被保険者証を7月中に郵送します。

### 後期高齢者医療保険

令和4年10月1日に制度の変更があるため、今年は2回更新を行います。

	1回目	2回目
有効期限	9月30日	10月1日～ 令和5年7月31日
郵送期間	7月中	9月中

郵送期間が過ぎても届かない場合や、記載事項に誤りがある場合は、問合せ先へご連絡ください。



▲ 1回目の被保険者証（見本）

### 国民健康保険

今年度も国保特定健康診査（特定健診）を受診した人の被保険者証にシールを貼付します。6月1日から24日までに受診した人は貼った状態で送付します。7月1日から31日までに医療機関で特定健診を受診した人は貼付していないため、特定健診担当（健康推進係 ☎内線 129）までご連絡ください。



▲ 6月中に特定健診を受診した人の被保険者証（見本）