



高齢者インフルエンザ予防接種

10月からインフルエンザの予防接種が始まりました。インフルエンザが本格的に流行する前の10月から12月中旬までに予防接種を受けましょう。

- **接種期間** 平成29年10月1日から平成30年3月31日まで
- **対象者** ①65歳以上の人②60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級程度の障がいを持つ人
- **接種費用** 1,300円。なお、上記の対象者で生活保護世帯の人は無料（診療依頼書が必要）になります
- **接種できる医療機関** 福岡県内の指定医療機関
※事前に予約が必要です

母子健康手帳の交付

- **とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **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）

乳幼児健診・相談

10月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知（案内）書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **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	10月12日(木)	平成29年5月25日から平成29年6月14日生まれ
7か月健診	10月26日(木)	平成29年3月3日から平成29年3月30日生まれ
12か月健診		平成28年10月1日から平成28年10月31日生まれ
1歳半健診	10月5日(木)	平成28年3月15日から平成28年4月5日生まれ
3歳健診		平成26年9月15日から平成26年10月5日生まれ
乳幼児相談	10月10日(火)	平成29年7月15日から平成29年8月11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。

秋の総合健(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1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** 11月19日(日)、20日(月)、21日(火)。受付時間は午前8時から10時30分まで
- **ところ** 総合福祉センター
- **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** 総合福祉センターまで

食塩のとりすぎにご注意を

日本人の食塩摂取量の目標値は、1日あたり男性8g未満、女性7g未満です。しかし現状では、男性11g、女性9.2gととりすぎえています。（出典：厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」）

食塩をとりすぎる状態が続くと胃がんになりやすく、また高血圧から動脈硬化につながり、脳卒中や心臓病、腎不全などの大変な病気を引き起こしやすくなります。これから気温が低くなると血圧は高くなりがちです。今一度、食塩のとり方を見直し、減塩を心がけましょう。減塩のポイント①めん類の汁は飲み干さない②調味料は「かける」ではなく「つける」③塩分の多いもの（味噌、佃煮、塩辛、漬物など）は量を減らす④天然食品（こんぶ、かつお、にぼしなど）でだしをとる⑤香辛料や酸味（レモン、かぼす、すだちなど）を活かす⑥外食や市販のお惣菜、レトルト食品はなるべく控える

いのちへの優しさとおもいやり ～10月は臓器移植普及推進月間です～

臓器移植は病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）が機能しなくなった人に、ほかの人の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。移植に用いられる臓器は、心臓、肺、肝臓、腎臓、膵臓、小腸及び眼球（角膜）です。私たちは、臓器を提供する、移植を受ける、どちらの立場にもなる可能性があります。

大切な家族と、「臓器提供」についてよく話し合っ、自分の意思をきちんと伝えておきましょう。

年金の

そこが知りたい

役場国保年金係 ☎ 42局2111番

国民年金からのお知らせです



QUESTION

ANSWER

Pension

免除された
保険料を
追納すると
年金額を
増やせます

60歳になる前に
退職したときは
国民年金の
手続きを
忘れずに

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。

60歳になる前に勤務先を退職したときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。また、退職した人に扶養されていた60歳未満の配偶者も種別変更の届出が必要となります。

届出をしないままですと、年金額が少なくなったり、万一の際に障害年金が受け取れない場合がありますので、手続きはお早めにお済ませください。

●手続きに必要なもの

年金手帳、印かん、離職票または雇用保険受給資格者証（ある人のみ）

●保険料額

国民年金の保険料は月額16,490円（平成29年度）です

※保険料の納付が困難な場合、保険料が免除になる制度があります。詳しくはお問い合わせください

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人とくらべ老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

将来受け取る年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料について10年以内であればさかのぼって納付（追納）することができ、追納した期間の保険料は「全額納付」として算定されます。

ただし、免除の期間の翌年度から起算して3年目以降の保険料を追納する場合には当時の保険料に一定額が加算されます。また、既に老齢基礎年金を受け取っている人は追納できません。

追納には申し込みが必要です。役場保険健康課またはお近くの年金事務所（直方年金事務所）へご相談ください。

●手続きに必要なもの

年金手帳、印かん

●問い合わせ

役場保険健康課国保年金係または直方年金事務所 ☎ 22局0891番まで