



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。平成29年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず受診しましょう。

とき	ところ
平成30年1月28日(日)、29日(月)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前8時から10時30分まで
- **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。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入し、ご希望の健診日の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・問い合わせ** 総合福祉センターまで

乳幼児健診・相談

12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	12月14日(木)	平成29年7月18日から 平成29年8月21日生まれ
7か月健診	12月21日(木)	平成29年5月5日から 平成29年5月25日生まれ
12か月健診		平成28年12月1日から 平成28年12月31日生まれ
1歳半健診	12月7日(木)	平成28年5月3日から 平成28年6月7日生まれ
3歳健診		平成26年11月3日から 平成26年12月7日生まれ
乳幼児相談	12月12日(火)	平成29年9月16日から 平成29年10月13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。

- **問い合わせ** 総合福祉センターまで

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

- **とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。①必ず妊婦本人がお越しください②日時の都合がつかない場合はご相談ください
- **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)



寒い冬のヒートショックに 気をつけましょう

ヒートショックとは、温度の急激な変化で起こる健康被害のことです。

特に注意が必要なのが冬場の入浴で、入浴中の急死は夏の11倍に増加します。寒い脱衣所や浴室から熱い浴槽に入ると、血圧が急上昇した後に急降下し、失神を起こす原因となります。



ヒートショックの危険性が高い人は、高齢者や高血圧・糖尿病・脂質異常症の人と言われています。

対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室を暖かくすることです。脱衣所は暖房器具で20℃以上にし、浴室もシャワーでお湯張りをしたり、浴槽のフタを開けて湯気で暖めましょう。お湯の温度は41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げます。

また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です。





二十歳になったら国民年金

国民年金は、年をとった時やいざという時の生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られたものです。日本国内に居住している20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

※20歳到達時に厚生年金及び共済年金に加入している人、またはそれらの人に扶養されている配偶者は手続きの必要はありません。



●国民年金加入手続きとその後の流れ

1 資格取得届書を提出してください

20歳の誕生月の前月に日本年金機構から加入の案内が送られます。同封の「国民年金被保険者資格取得届書」に必要事項を記入し、役場保険健康課または年金事務所に提出してください。保険料の免除等を希望する人は加入手続きと同時に申請することもできます。

2 年金手帳が届きます

年金手帳に記載されている基礎年金番号は一人ひとりの年金記録を管理するための番号です。新たに厚生年金等に加入する場合や将来年金を受け取る際に必要ですので、大切に保管してください。



3 保険料納付書が届きます*

納付書が届いたら保険料を納めてください。保険料は金融機関やコンビニで納付することができます。また、口座振替やクレジットカード払いも可能です。保険料が割引になる前納制度などもありますので詳しいことは、役場保険健康課または年金事務所にお問い合わせください。

※保険料の免除申請等をされた場合にも納付書が送られることがあります。免除等の承認については後日送付される、結果通知書でご確認ください。

●国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となる保険料は、平成29年1月から12月までに納付したもので、過去の保険料や追納（免除や納付猶予の承認を受けた期間の納付）した保険料も含まれます。また、自分の保険料だけでなく、配偶者など家族の保険料を支払っている場合はその保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに領収書や「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が必要となります。平成29年中に納付した保険料の控除証明書は11月上旬に日本年金機構から送られています（10月以降に今年初めて納付された方には翌年2月上旬に送付されます）。

問い合わせ

役場保険健康課保険年金班 ☎42-2111（内線201）

直方年金事務所 ☎22-0891

年金加入者ダイヤル ☎0570-003-004（ナビダイヤル）