



忘れていませんか ワクチン接種

■MR（麻しん・風しん）予防接種

麻しん（はしか）・風しんの予防接種を対象となる人に通知しています。通知がきた人は必ず接種しましょう。3月31日を過ぎると有料になりますので、まだ接種が済んでいない人は早めに予防接種を受けましょう。

●**接種の受け方** かかりつけの医療機関に電話で予約し接種してください。

●対象者

Ⅱ期（年長学年齢）	平成22年4月2日から 平成23年4月1日生まれ
-----------	-----------------------------

●**接種期間** 3月31日（金）まで。接種期間を過ぎると有料になり、1万円程度の料金が発生します

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** 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、パスポートなど）、妊娠届出書（ある人のみ）

乳幼児健診・相談

- 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	2月9日(木)	平成28年9月15日から 平成28年10月12日生まれ
7か月健診	2月23日(木)	平成28年7月1日から 平成28年7月28日生まれ
12か月健診		平成28年2月1日から 平成28年2月29日生まれ
1歳半健診	2月2日(木)	平成27年7月6日から 平成27年8月2日生まれ
3歳健診		平成26年1月6日から 平成26年2月2日生まれ
乳幼児相談	2月14日(火)	平成28年11月12日から 平成28年12月16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。

～高血圧を見逃さない！～

家庭血圧を定期的に測りましょう

●高血圧の危険性

鞍手町の平成27年度特定健診結果をみると、収縮期血圧130mmHg以上の人が1,091人中539人いました。

鞍手町においては、高血圧が原因で若くして脳卒中などになる人が多く、脳血管疾患による6か月以上の長期入院に多くの費用を使っているという傾向があります。

高血圧は無自覚に全身の血管を傷つけ、動脈硬化を起こし、そこから心臓、脳、腎臓の病気につながります。

●血圧の正しい測り方

「健診だと血圧が高くなる、いつもはこんなに高くない」という人がいます。これは「白衣性高血圧」といわれ、将来、高血圧になる可能性があります。起床前後に血圧が高くなる「早朝高血圧」や夜間に血圧が高くなる「夜間高血圧」もあり、高血圧が見逃されることもあります。

高血圧を見逃さないためには普段の血圧の状態を正確に知っておくことが大切です。朝晩2回、家庭での血圧を測定しましょう。測定値は記録して、適切な自己管理や治療に役立てていきましょう。

⇒血管に負担がかからない血圧の基準値は…

収縮期血圧（上の血圧）が130mmHg未満、拡張期血圧（下の血圧）が85mmHg未満（家庭血圧の基準値は上125mmHg、下80mmHg）です。あなたの値はいかがでしょうか。

【家庭血圧】測定のかた

●1日2回（朝・夜）

- ⇒朝
・起床後1時間以内
・トイレに行った後
・朝食の前
・薬を飲む前
- ⇒夜
・就寝前
・入浴や飲酒の直後は避ける

●測定するときのポイント

- ・いすに座って1～2分たってから測定する
- ・カフは心臓と同じ高さにして測定する





～平成 29 年度分の口座振替の申し込みはお早めに～

保険料の前納制度（前払い）をご利用ください

国民年金保険料額は月額 16,260 円（平成 28 年度）ですが、お支払方法によって割引料金が設定されています。

口座振替による前納制度を利用した場合、現金による毎月納付に比べて、1 年度分前納で 4,090 円、2 年度分前納で 15,690 円の割引となります。

便利でお得な口座振替による前納制度をぜひご利用ください。



●引き落とし方法は下記より選ぶことができます

- ① 2 年分の前納（4 月～翌々年 3 月分を 4 月末日に引落し）
- ② 1 年分の前納（4 月～翌年 3 月分を 4 月末日に引落し）
- ③ 6 か月分の前納（4 月～9 月分を 4 月末日、10 月～翌 3 月分を 10 月末日に引落し）
- ④ 当月末振替（早割、納付期限よりも 1 か月早く引落し）
- ⑤ 翌月末振替（通常の口座振替）

■平成 28 年度 国民年金保険料納付額

	現金納付		口座振替	
		割引額		割引額
毎月（通常）	16,260 円	割引なし	16,260 円	割引なし
毎月（早割）	16,260 円	割引なし	16,210 円	50 円
6 か月前納	96,770 円	790 円	96,450 円	1,110 円
1 年前納	191,660 円	3,460 円	191,030 円	4,090 円
2 年前納	—	—	377,310 円	15,690 円

※ 納付額は平成 28 年度の実績で、割引額は保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

2 年前納の割引額は、平成 28 年度、平成 29 年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 平成 29 年度の保険料予定額は 16,490 円です（2 月下旬に確定した保険料額が告示されます）。

※ 現金・クレジットカード納付による 2 年前納は平成 29 年度より可能となる予定です（事前の申出が必要です）。

●事前の申込みが必要です

新規に口座振替での前納制度を利用する場合や引き落とし方法を変更する場合は、申込みが必要です。基礎年金番号が確認できるもの（年金手帳や納付書）、預金通帳、届出印をお持ちのうえ、役場保険健康課または年金事務所で申し込んでください。

4 月末日引落しの前納分は 2 月末日、10 月末日引落しの前納分は 8 月末日が申込期限です。手続きが間に合わなかった場合は、次回の前納振替月までは毎月の振替になることがあります。

●問い合わせ

役場保険健康課国保年金係 ☎ 42局2111番または直方年金事務所 ☎ 22局0891番まで