



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30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31年1月27日(日)、28日(月)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前8時30分から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** くらじの郷保健棟まで

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13日(木)	平成30年7月17日から 平成30年8月20日生まれ
7か月健診	12月20日(木)	平成30年4月27日から 平成30年5月24日生まれ
12か月健診		平成29年12月1日から 平成29年12月31日生まれ
1歳半健診	12月6日(木)	平成29年5月2日から 平成29年6月6日生まれ
3歳健診		平成27年11月2日から 平成27年12月6日生まれ
乳幼児相談	12月11日(火)	平成30年9月15日から 平成30年10月12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** くらじの郷保健棟まで

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。必ず妊婦本人がお越しください。また、日時の都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** くらじの郷保健棟
- **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)



～冬の感染症に注意しましょう～

冬はウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。今年もインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が猛威を振ると予測されます。



予防のために…

◎手洗い、うがいを徹底!!

ウイルスや細菌は多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して、口・鼻・目から体内に侵入し、感染してしまいます。手洗いは30秒以上を目安に、指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い、最後は流水できれいに洗い流しましょう。また、のどに付着したウイルスを除去するために、帰宅後にうがいを習慣づけましょう。



◎マスクの着用!!

感染予防はもちろんですが、鼻やのどの粘膜の保湿も効果的です。

◎からだの抵抗力を高める!!

バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけることが大切です。

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



Support COMMENT



次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産した際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。

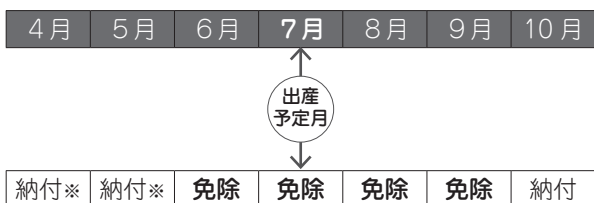
平成31年4月から

出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます

●国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

(例) 出産予定日が7月の場合



※多胎妊娠の場合は4月、5月も免除になります。

●問い合わせ

直方年金事務所 ☎22局0891番または
鞍手町役場保険健康課国保年金係 (内線201) まで

●対象者

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人

●申請方法及び申請先

出産予定日の6か月前から提出できます。ただし、この免除制度の始まりが平成31年4月1日のため、平成31年4月から提出可能となります。申請書を、お近くの年金事務所または住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口へ提出してください。

●申請に必要なもの

年金手帳、印かん、母子健康手帳（出産前に申請する場合のみ）、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類（被保険者と子が別世帯の場合のみ）