



## 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。受診を希望する人は健(検)診希望日の1か月前までに電話でお申し込みください。また、申込書が自宅に届いている場合は、必要事項を記入してご返送ください。生活習慣予防のためにも年に1度は必ず健(検)診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

と き		と ころ
10月	15日(水)、16日(木)、17日(金)	総合福祉センター
11月	16日(日)、17日(月)、18日(火)	

- **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで(今年度より混雑緩和のため受付時間を30分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票を確認の上、受診してください)
- **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

## 高齢者インフルエンザ予防接種

10月よりインフルエンザの予防接種が始まりました。インフルエンザは、十分な体力と免疫力があれば、多くの場合3日から5日の発熱を経て安静と休養により回復しますが、高齢者は基礎疾患を有していることが多いため、全身状態の悪化を引き起こすことにもなります。インフルエンザを予防するには予防接種を受けることが有効な手段です。予防接種を受けて抵抗力(抗体)がつくまで2週間程度かかります。インフルエンザの本格的な流行が始まる前の10月から12月中旬頃までに予防接種は済ませましょう。

- **接種期間** 平成26年10月1日から平成27年3月31日まで
- **接種料金** 65歳以上及び60歳以上で身体障害者手帳1級程度の障がいを持つ人は1,000円。上記に該当する人で生活保護世帯(診療依頼書が必要)の人は接種料金が無料になります
- **接種できる医療機関** ほとんどの医療機関(内科等)で接種できます。できるだけかかりつけの医療機関で予約をして予防接種を受けてください。ただし、指定医療機関に指定されていない病院では、接種することができませんのでご注意ください。

## 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 9日(木)	平成26年 5月22日から 平成26年 6月16日生まれ
7か月健診	10月23日(木)	平成26年 2月28日から 平成26年 3月27日生まれ
12か月健診		平成25年10月 1日から 平成25年10月31日生まれ
1歳半健診	10月 2日(木)	平成25年 3月12日から 平成25年 4月 2日生まれ
3歳児健診		平成23年 9月12日から 平成23年10月 2日生まれ
乳幼児相談	10月22日(水)	平成26年 7月27日から 平成26年 8月23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。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- **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)

## 男性の料理教室

みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる簡単、おいしいメニューです。

- **とき** 11月8日(土) 午前10時から
- **対象者** 男性
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **参加費** 300円(材料費)
- **持ってくるもの** エプロン
- **申込期限** 10月31日(金)
- **申し込み** 総合福祉センターまで



# 年金の

国民年金からの  
お知らせです

## そこが知りたい

役場保険年金班 ☎42局2111番



# Support

COMMENT

## 「ねんきんネット」でできること

### ● 年金記録の確認や年金見込額の試算ができます

ご自身の年金記録を一覧形式でいつでも確認、記録に「もれ」や「誤り」がないかも確認できます。また、さまざまな働き方に応じた年金受給見込額が試算できます。

### ● 持ち主の分からない年金記録を確認できます

氏名や生年月日などの検索条件から、一致する持ち主の分からない年金記録があるかどうかを調べられます。

### ● 年金の各種通知書が確認できます

年金振込通知書などの年金の支払に関する通知書や、毎月の記録が更新された「ねんきん定期便」を画面上で確認できます。

### ● 各種届書をパソコンから作成・印刷 できます

「ねんきんネット」画面で日本年金機構に提出する一部の届書を作成できます。  
※電子申請ではありませんので、作成した届書は印刷してお近くの年金事務所へお持ちいただくか、郵送でご提出ください。



## 「ねんきんネット」のご利用方法

「ねんきんネット」のご利用にはユーザー ID が必要です。ユーザー ID をお持ちでない方は、

日本年金機構のホームページ  
<http://www.nenkin.go.jp/>

から新規ご利用登録することにより取得できます。



## 問い合わせ

ねんきんネットに関するお問い合わせは「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」☎(0570)058局555番まで  
※IP電話など050から始まる電話からおかけになる場合は、☎(03)6700局1144番まで



# 便利な「ねんきんネット」を ご利用ください

「ねんきんネット」は、年金加入者の方や受給者の方がインターネットを通じて、いつでも手軽にご自身の年金加入記録を確認できるサービスです。パソコンだけでなくスマートフォンでもご利用登録や年金記録を確認できるようになります。ますます便利になった「ねんきんネット」をぜひご利用ください。