



食で守れるあなたの腎臓講座

新たな「国民病」として今注目されている慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか？慢性腎臓病とは腎臓の働きが悪くなった状態のことです。腎臓は臓器の中でも特に重要な器官です。この機会に、腎臓について学んでみませんか？参加費は無料です。

- **とき** 3月4日（水）午前10時から午後1時まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 健診等で血清クレアチニン値が男性1.0以上、女性0.8以上の人。その他腎臓病について興味のある人
- **必要なもの** エプロン
- **申込期限** 2月25日（水）
- **申し込み・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。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）

乳幼児健診・相談

2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	2月12日(木)	平成26年9月18日から 平成26年10月15日生まれ
7か月健診	2月26日(木)	平成26年6月27日から 平成26年7月31日生まれ
12か月健診		平成26年2月1日から 平成26年2月28日生まれ
1歳半健診	2月5日(木)	平成25年7月9日から 平成25年8月5日生まれ
3歳児健診		平成24年1月9日から 平成24年2月5日生まれ
乳幼児相談	2月25日(水)	平成26年11月30日から 平成26年12月27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。

介護予防教室のご案内

- **内容・とき** ▷運動教室＝2月27日（金）▷健康について＝3月4日（水）▷口腔について＝3月11日（水）▷認知症について＝3月18日（水）時間はいずれも午前10時30分から正午まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人（全4回参加できる人のみ）
- **参加費** 無料
- **募集定員** 30人（定員になり次第、締め切ります）
- **申し込み** 総合福祉センターまで

健診結果を読み取ろう

No.1

今月から健診項目で何がわかるのかを見ていきます。血管の状態を知るために健診結果を読み取ってみましょう。

～身長・体重・BMI・腹囲～

健診経年結果一覧		年齢	歳
		実施年	H26年
検査項目		基準値	
身体 の 大き さ	身長		cm
	体重		kg
	BMI	18.5～24.9	
	腹囲	男～85cm 女～90cm	cm



これらは、身体の大きさを見る項目です。

BMIでは、身長と体重のバランスを見ることができます。体重が増えると、その分血液量も多くなり、血管や心臓への負担が増えます。BMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で求めることができます。

腹囲は、内臓脂肪のため込み具合を見ています。ため込まれた脂肪からは、動脈硬化を進める物質が出てきます。

標準体重を保つことも大切です。「身長(m)×身長(m)×22」で自分の標準体重を計算してみましょう。

身体の中には、脂肪細胞という中性脂肪をためる倉庫があります。必要以上に食事をとると、脂肪細胞の中に中性脂肪がたまり、倉庫がいっぱいになります。倉庫がいっぱいになると血圧や血糖値を上げたり、血栓をできやすくしたりと困った働きをするホルモンを出します。この倉庫がいっぱいになっているかを見るのが、「BMI」と「腹囲」です。

あなたの値はどうでしょうか？毎年健診を受け、結果を読み取ることから健康管理を始めてみましょう。



～平成 27 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 15,250 円（平成 26 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 3,840 円、2 年度分前納で 14,800 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 月末日に引落とし）
- ② 1 年分の前納（4 月～翌年 3 月分を 4 月末日に引落とし）
- 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 月末日に引落とし）
- ④ 当月末振替（早割、納付期限よりも 1 ヶ月早く引落とし）
- ⑤ 翌月末振替（通常の口座振替）

■平成 26 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）	15,250 円	割引なし	15,250 円	割引なし
毎月（早割）	15,250 円	割引なし	15,200 円	50 円
6 か月前納	90,760 円	740 円	90,460 円	1,040 円
1 年前納	179,750 円	3,250 円	179,160 円	3,840 円
2 年前納	—	—	355,280 円	14,800 円

※ 金額は平成 26 年度の実績です。

平成 27 年度の保険料予定額は 15,590 円です（2 月下旬に確定した保険料額が告示されます）。

2 年前納の割引額は、平成 26 年度・平成 27 年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

●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、事前の申込みが必要です。口座振替の申し込みには、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、金融機関届出印が必要です。

4 月末日引落しの前納分は 2 月末日まで、10 月末日引落しの前納分は 8 月末日までにお申し込みください。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。詳しいことはお問い合わせください。

●問い合わせ

役場保険健康課保険年金班 ☎42局2111番または直方年金事務所 ☎22局0891番まで