



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）

総合健(検)診のお知らせ

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

とき		ところ
5月	14日(木)、15日(金)	総合福祉センター
6月	2日(火)、3日(水)、4日(木)	中央公民館
7月	12日(日)、13日(月)、14日(火)	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(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

～鞍手町の子育て応援します～

すくすくランドのご案内

からだを使って、お子さんとおもいっきり遊び、ふれあう教室です。たくさん遊んで、育児を楽しみましょう。

- **とき** 毎月第1・3火曜日の午前10時から11時30分まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 1歳くらいからのお子さんと保護者

ぴよぴよひろばのご案内

下記の日時に母子指導室を開放しています。おもちゃもたくさんあるので、親子で遊びに来てください。水・金曜日の午前中は保育士が常駐しています。

- **とき** 月・水・金曜日の午前10時から午後4時まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟（母子指導室）

乳幼児健診・相談

4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	4月16日(木)	平成26年11月18日から平成26年12月17日生まれ
7か月健診	4月23日(木)	平成26年8月29日から平成26年9月25日生まれ
12か月健診		平成26年4月1日から平成26年4月30日生まれ
1歳半健診	4月9日(木)	平成25年9月6日から平成25年10月9日生まれ
3歳児健診		平成24年3月6日から平成24年4月9日生まれ
乳幼児相談	4月22日(水)	平成27年1月25日から平成27年2月21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。

食生活改善教室のご案内

健康づくりのための食生活や運動について、いっしょに勉強しませんか。5月から10月まで月1～2回、全7回を予定しています。

- **とき** ▷第1回＝5月19日(火)午前10時
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **申込期限** 5月1日(金)
- **申し込み** 総合福祉センターまで

わくわくクッキング

家族のために栄養バランスのとれた簡単・おいしい食事メニューの実習をしてみませんか。鞍手町食生活改善推進員の皆さんが、料理のコツも一緒に教えてください。託児もありますのでぜひご参加ください。

- **とき** 5月13日、7月1日、9月9日、11月4日、平成28年1月13日（いずれも水曜日）の午前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** 乳幼児、小中学生の子を持つお母さん
- **申込期限** 5月7日(木)
- **申し込み** 総合福祉センターまで



こんなときには、 こんな手続きを



Q 疑問

私は今年、会社を退職する予定です。まだ60歳になっていないので国民年金に加入するように言われたのですが、必ず加入しなければならないのでしょうか。

A 答え

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は国民年金に加入しなければなりません。被保険者の種類は働き方などによって次の3種類に分かれています。老後の生活保障や障害を負ったときのためにも必ず加入手続きをしてください。

種別	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
対象者	自営業、学生など	厚生年金や共済組合に加入している会社員や公務員	第2号被保険者に扶養されている配偶者
保険料の納め方	納付書や口座振替などにより個人で納めます。 保険料は月額15,590円です	給与から職場の年金制度の保険料を納めています。国民年金保険料を個別で納める必要はありません	配偶者の勤務先に届け出れば、自分で保険料を納める必要はありません
加入手続き	お住まいの市区町村役場に自分で届け出ます	勤務先が年金事務所に届け出ます	配偶者の勤務先が年金事務所に届け出ます

国民年金の加入の種別が変更になったときには忘れずに届け出ましょう。
次の表のような場合は変更を届け出てください。

◆第1号被保険者（自営業・学生など）

こんなとき	変更後の種別	届け出先
会社員・公務員になった	第2号	勤務先
会社員・公務員と結婚し扶養されるようになった	第3号	配偶者の勤務先

◆第2号被保険者（会社員・公務員など）

こんなとき	変更後の種別	届け出先
退職した	第1号	役場
会社員・公務員と結婚し扶養されるようになった	第3号	配偶者の勤務先

◆第3号被保険者（会社員・公務員に扶養されている配偶者）

こんなとき	変更後の種別	届け出先
扶養からはげれた	第1号	役場
配偶者が退職した	第1号	役場
会社員・公務員になった	第2号	勤務先

