



## 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28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29年1月22日(日)、23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。申込書には必要事項を記入し、希望する健診日の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** 総合福祉センターまで

## 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8日(木)	平成28年7月26日から 平成28年8月15日生まれ
7か月健診	12月22日(木)	平成28年4月29日から 平成28年5月26日生まれ
12か月健診		平成27年12月1日から 平成27年12月31日生まれ
1歳半健診	12月1日(木)	平成27年5月11日から 平成27年6月1日生まれ
3歳健診		平成25年11月11日から 平成25年12月1日生まれ
乳幼児相談	12月13日(火)	平成28年9月10日から 平成28年10月14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。  
なお、10月より第2火曜日に変更しています。  
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。

- **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)、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)



## 感染症を予防しましょう

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。のどに付着したウイルスを除去するために、帰宅後のうがいを習慣づけましょう。



#### ●マスクの着用

マスクの着用は感染予防はもちろんですが、鼻やのどの粘膜の保湿にも効果的です。



#### ●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。



## 「後納制度」を利用して納め忘れた保険料を納付できます



国民年金保険料は納期限を2年過ぎると、時効により納めることができませんが、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、「後納制度」を利用して過去5年以内の未納保険料を納めることができるようになっています。この制度を利用し保険料を納付することにより、将来受け取る年金額を増やしたり、年金受給資格の確保につなげたりすることができます（既に老齢基礎年金を受給している人は利用できません）。

過去2年以内の未納分はこの制度を利用せずに納付できますが、それ以前の保険料の納付を希望する場合は「後納制度」の利用申し込みが必要となり、後納保険料額は「当時の保険料+加算金」となります。

なお、1か月分の後納保険料を納めることにより増額される老齢基礎年金額はおよそ1,625円（年額）です。この機会にぜひご利用ください。

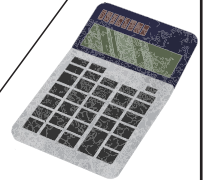
### ● 「後納制度」に関する問い合わせ

国民年金保険料専用ダイヤル

☎ (0570) 011局050番まで

※問い合わせの際は、年金手帳や保険料の納付書など基礎年金番号が分かるものをご用意ください

## 国民年金保険料は社会保険料控除の対象です



国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となる保険料は、平成28年1月から12月までに納付したもので、過去の保険料や追納（免除や納付猶予の承認を受けた期間の納付）した保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者など家族の保険料を支払っている場合は、その保険料も合わせて控除が受けられます。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに領収書や「社会保険料（国民年金保険料）納付証明書」の添付が必要となります。平成28年中に納付した保険料の控除証明書は11月上旬に日本年金機構から送られています。（10月以降に今年初めて納付された方には翌年2月上旬に送付されます。）



### ● 国民年金全般に関する問い合わせ

役場保険健康課国保年金係

☎ 42局2111番（内線201）または

直方年金事務所

☎ 22局0891番まで

### ● 直方年金事務所で「年金相談」の予約ができます

直方年金事務所では予約による年金相談を行っています。年金記録や年金見込額の照会、老齢・遺族・障害年金の請求、死亡に関する手続きなどお立ち寄りの際はぜひご利用ください。

● 予約時間 平日 9:00～16:00（予約優先）、第2土曜日 9:30～15:00（原則予約）

● 申込先 ねんきんダイヤル ☎ (0570) 05局1165番

※予約は相談希望日の1か月前から前日まで受け付けています（当日の予約はできません）

※ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください