



食で守れるあなたの腎臓講座

腎臓病のうち近年増加しているのは、糖尿病や高血圧によって血管が傷ついておこる慢性腎臓病（CKD）です。発見や治療が遅れて腎不全が進むと厳しい食事制限や透析治療が必要になることがあります。日ごろから食事に気を使うことで予防できます。腎臓をいたわる食事について勉強してみませんか？

- **とき** 3月3日（木）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eGFR値（糸球体ろ過量）が50未満（70歳以上の場合は40未満）だった人
- **持ってくるもの** エプロン
- **申込期限** 2月25日（木）
- **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等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）、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、パスポートなど）

乳幼児健診・相談

- **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18日(木)	平成27年9月22日から 平成27年10月21日生まれ
7か月健診	2月25日(木)	平成27年7月3日から 平成27年7月30日生まれ
12か月健診		平成27年2月1日から 平成27年2月28日生まれ
1歳半健診	2月4日(木)	平成26年7月8日から 平成26年8月4日生まれ
3歳児健診		平成25年1月8日から 平成25年2月4日生まれ
乳幼児相談	2月24日(水)	平成27年11月29日から 平成27年12月26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。

血管を守るため、健診結果を読み取ろう

● 血圧の値が示すもの

心臓が縮まって全身に血液を送り出した時にかかる力を「上の血圧」、心臓が広がり血液を心臓に送り込む時にかかる力を「下の血圧」といいます。血管に負担がかからない血圧の基準は、上・130mmHg未満／下・85mmHg未満です。上の血圧が150mmHgのとき、血管の内側には2m40cmの水圧がかかっています。この高い圧力が、髪の毛ほどの細さの脳血管にかかった場合、血管が切れると「脳出血」、できたコブが破裂すると「クモ膜下出血」、傷ついた血管の内側に糖やコレステロールがもぐり込むと「脳梗塞」といったように、脳血管疾患を引きおこします。

較手町においては、高血圧から脳卒中などになる人が多く、脳血管疾患による6か月以上の長期入院で多くの費用を使っているという傾向があります。また、平成26年度の特定健診の結果、血圧が上・160mmHg／下・100mmHg以上の人は1,001人中92人（9.2%）でした。平成25年度の1,050人中47人（4.5%）と比べると、2倍以上増えていることとなります。あなたの血圧はいかがでしょうか。

● 血圧の正しい測り方

「健診だと血圧が高くなる、いつもはこんなに高くない」という人がいます。これは「白衣性高血圧」といわれ、将来、高血圧になる可能性があります。起床前後に血圧が高くなる「早朝高血圧」や夜間に血圧が高くなる「夜間高血圧」もあり、普段の血圧の状態を正確に知っておくことが大切です。そのためには、朝晩2回の家庭での血圧測定がオススメです。測定値は記録して、適切な自己管理や治療に役立てていきましょう。

測定時のタイミング

- ・ 1日2回（朝・夜）
- ・ いすに座り、1～2分安静してから測る
- ・ 寝る直前や入浴・飲酒・喫煙の直後は避ける

測定時のポイント

- ・ カフは心臓と同じ高さに
- ・ 測定中は会話をしない





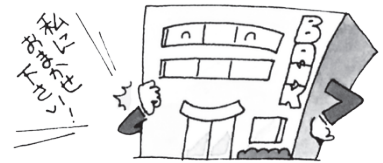
～平成 28 年度分の口座振替の申し込みはお早めに～

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 15,590 円（平成 27 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 3,920 円、2 年度分前納で 15,360 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 月末日に引落し）
- ② 1 年分の前納（4 月～翌年 3 月分を 4 月末日に引落し）
- 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 月末日に引落し）
- ④ 当月末振替（早割、納付期限よりも 1 か月早く引落し）
- ⑤ 翌月末振替（通常の口座振替）

■平成 27 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）	15,590 円	割引なし	15,590 円	割引なし
毎月（早割）	15,590 円	割引なし	15,540 円	50 円
6 か月前納	92,780 円	760 円	92,480 円	1,060 円
1 年前納	183,760 円	3,320 円	183,160 円	3,920 円
2 年前納	—	—	366,840 円	15,360 円

※ 金額は平成 27 年度の実績です。

平成 28 年度の保険料予定額は 16,260 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 27 年度・平成 28 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。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、金融機関届出印をお持ちのうえ、役場保険健康課または年金事務所で申し込んでください。

4 月末日引落しの前納分は 2 月末日、10 月末日引落しの前納分は 8 月末日が申込期限です。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

役場保険健康課国保年金係 ☎ 42局 2111番または直方年金事務所 ☎ 22局 0891番まで