



母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、母子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。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（運転免許証等）

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 16日(月)、17日(火)	総合福祉センター
6月 1日(水)、2日(木)、3日(金)	中央公民館
7月 24日(日)、25日(月)、26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。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧のうえ、受診してください
- **申込方法** 健(検)診希望日の1か月前までに事前にお送りしている申込書を返送してください。なお、申込書が届いていない場合は、総合福祉センターまでご連絡ください
- **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** 総合福祉センターまで

ジカ熱を予防しましょう

ジカウイルス感染症（ジカ熱）は、主にウイルスを持った蚊が人を刺すことで感染しますが、性行為による感染が疑われる事例も報告されています。妊娠中の女性が感染すると、胎児に小頭症などの先天性障害を起こす可能性がありますので、妊婦及び妊娠の可能性のある人は、ブラジルなど流行地域への渡航を控えましょう。

また、流行地域から帰国した男性で妊娠中のパートナーがいる場合、性行為の際はコンドームを使用し、パートナーへの感染を予防しましょう。

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14日(木)	平成27年11月24日から平成27年12月21日生まれ
7か月健診	4月28日(木)	平成27年8月28日から平成27年10月1日生まれ
12か月健診		平成27年4月1日から平成27年4月30日生まれ
1歳半健診	4月7日(木)	平成26年9月4日から平成26年10月7日生まれ
3歳健診		平成25年3月4日から平成25年4月7日生まれ
乳幼児相談	4月27日(水)	平成28年1月24日から平成28年2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。

わくわくクッキング

子育て中のお母さん、家族のために栄養バランスのとれた簡単・おいしいメニューを実習してみませんか。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れます。託児もありますので安心してご参加ください。



- **とき** 5月11日、7月6日、9月7日、11月2日、平成29年1月11日（いずれも水曜日）の午前10時から午後1時まで。可能な限り全5回継続してご参加ください
- **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
- **定員** 20人
- **参加費用** 1回につき300円程度
- **申込期限** 4月28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16,260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

