



平成28年度の総合健診 (特定健診 各種がん検診)

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 7月24日(日)から26日(火)まで
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 受付時間 午前8時30分から10時30分まで
- 申し込み方法 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お問い合わせください
- 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

【乳幼児をもつ保護者が対象】救命講習会を行います

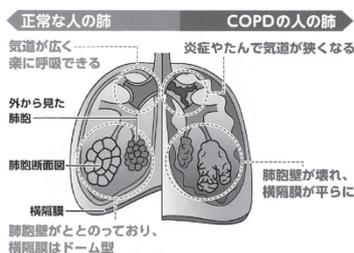
消防署員による救命講習会を次のとおり行います。家族や周りの人が突然倒れてしまったとき、心肺蘇生法を知っていれば救急車が到着するまでの間に最適な処置ができます。積極的に参加し、もしものときに備えておきましょう。

- とき 6月21日(火) 午前10時30分から
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 対象 乳幼児をもつ保護者
- 内容 心肺蘇生法、AEDの使い方など
- 申し込み 総合福祉センターまで(託児を希望する人は、申し込みの際に伝えてください)

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主に長期間にわたる喫煙が原因で肺に炎症が起これ、肺の中の空気の流れが悪くなる病気です。初期症状はせき・たん・息切れなどですが、進行すると日常的な動作が苦しくなり、自力で呼吸ができなくなります。

COPDの治療は、禁煙することです。早めの禁煙で肺機能の低下は防ぐことができます。身体を動かしたり、野菜を中心とした食事をとったり、生活習慣を変えながら禁煙してみましょ。禁煙外来や禁煙補助具を利用してみるのもよいでしょう。



乳幼児健診・相談

6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	とき	対象児
4か月健診	6月9日(木)	平成28年1月21日から 平成28年2月15日生まれ
7か月健診	6月23日(木)	平成27年10月30日から 平成27年11月26日生まれ
12か月健診		平成27年6月1日から 平成27年6月30日生まれ
1歳半健診	6月2日(木)	平成26年11月13日から 平成26年12月2日生まれ
3歳健診		平成25年5月13日から 平成25年6月2日生まれ
乳幼児相談	6月22日(水)	平成28年3月27日から 平成28年4月23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。

- 問い合わせ 総合福祉センターまで

献血のお知らせ

一般献血を次のとおり行います。皆さん、ご協力ください。

- とき 6月8日(水) 午前9時から正午まで及び午後1時から4時まで
- 対象者 18歳から69歳までの人(65歳以上の人は60歳から64歳までに献血経験がある人。男女とも体重が50kg以上の人)
- ところ 役場玄関前
- 問い合わせ 役場保険健康課健康増進係まで

母子健康手帳の交付

- 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)

年金の

そこが知りたい

役場国保年金係 ☎ 42局 2111番

国民年金からのお知らせです



Support

COMMENT

— ご存知ですか? —

国民年金保険料免除・納付猶予制度

国民年金第1号の被保険者は、毎月の保険料を納める必要があります。もしも収入の減少や失業等によって保険料を納めることが困難になった場合、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や障害、死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」、「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、被保険者本人が申請することで保険料が「免除」または「猶予」される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に保険料が全額または一部免除されます。なお、一部免除の場合は減額された保険料を期限内に納めなければ「未納」期間扱いになります。

②若年者納付猶予制度

30歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。
※平成28年7月より、対象者を30歳未満から50歳未満に拡大します。

◆制度の対象となる所得の基準

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること。

区分	計算式
全額免除・納付猶予	(扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円
3/4免除	78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
半額免除	118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
1/4免除	158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

◆申請方法

平成28年度の免除・納付猶予の申請は、7月1日から受付を開始し、平成28年7月分から平成29年6月分までの期間を対象として審査が行われます。

年金手帳、印かんをお持ちのうえ、役場保険健康課国保年金係または直方年金事務所（☎22局0891番）など最寄りの年金事務所で申請してください。

※失業特例により、前年度までに失業した人の所得額を失業後の期間は0として審査することができます。特例に該当する場合は、「離職票」または「雇用保険受給資格者証」などの写しが必要です。

免除期間の保険料は、後から納めることができます

保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。これを補うために、10年以内であれば後から保険料を納めること（追納）ができ、納めると年金額は減少しません（老齢基礎年金を受け取っている人は追納できません）。

※免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定額が加算されます。