



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。今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
令和2年1月26日(日)、27日(月)	くらの郷保健棟

- **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。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入し、ご希望の健診日の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** くらの郷保健棟まで

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12日(木)	令和元年 7月18日から 令和元年 8月19日生まれ
7か月健診	12月19日(木)	令和元年 5月 3日から 令和元年 5月23日生まれ
12か月健診		平成30年12月 1日から 平成30年12月31日生まれ
1歳半健診	12月 5日(木)	平成30年 5月 8日から 平成30年 6月 5日生まれ
3歳健診		平成28年11月 8日から 平成28年12月 5日生まれ
乳幼児相談	12月10日(火)	令和元年 9月14日から 令和元年10月11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** くらの郷保健棟まで

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。妊娠中の生活や制度などについて説明します。

- **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。また、日時の都合がつかない場合はご相談ください
- **と ころ** くらの郷保健棟
- **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)



～冬の感染症に注意しましょう～

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



◎マスクの着用!!

感染予防はもちろんですが、鼻やのどの粘膜の保湿も効果的です。

◎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。

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



QUESTION Pension ANSWER

60歳になる前に
退職したときは
国民年金の
手続きを
忘れずに

免除された
保険料を
追納すると
年金額を
増やせます

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。

60 歳になる前に勤務先を退職したときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。また、退職した人に扶養されていた 60 歳未満の配偶者も種別変更の届出が必要となります。

届出をしないままですと、年金額が少なくなったり、万一の際に障害年金が受け取れない場合がありますので、手続きはお早めにお済ませください。

●手続きに必要なもの

年金手帳、印かん、離職票または雇用保険受給資格者証（ある人のみ）

●保険料額

国民年金の保険料は月額 16,410 円（令和元年度）です

※保険料の納付が困難な場合、保険料が免除になる制度があります。詳しくはお問い合わせください。

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

将来受け取る年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料について 10 年以内であればさかのぼって納付（追納）することができ、追納した期間の保険料は「全額納付」として算定されます。

ただし、免除の期間の翌年度から起算して 3 年目以降の保険料を追納する場合には当時の保険料に一定額が加算されます。また、既に老齢基礎年金を受け取っている人は追納できません。

追納には申し込みが必要です。お近くの年金事務所（直方年金事務所）へご相談ください。

●手続きに必要なもの

マイナンバーカード
または通知カード、
運転免許証等、
年金手帳、印かん



●問い合わせ

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 番まで