



秋の総合健診(特定健診)について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の集団健診は、1回あたりの受診人数を制限して実施しています。集団健診をご希望の場合は、お早めに下記の日程にお申し込みください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

● 集団健診(健診) 日程

	期日	場所
令和3年	1月24日(日)、25日(月)、27日(水)	総合福祉センター
	1月28日(木)	中央公民館

- **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。健診の案内票をご確認のうえ、受診してください
- **申込方法** 申込書が届いている人は、定員になり次第締め切りますので、早めに必要事項を記入して返送してください。また申込書が届いていない人で健診を希望する場合は、電話でご連絡ください
- **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)、結核検診、特定健診、基本健診、肝炎ウイルス検診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで

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10日(木)	令和2年7月16日から 令和2年8月17日生まれ
1歳半健診	12月3日(木)	平成31年4月23日から 令和元年5月25日生まれ
3歳健診		平成29年11月3日から 平成29年11月29日生まれ

※7、12か月健診は該当者に通知しています

- **問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで

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。保健師が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** 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)
- **問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで



～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。今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が警戒されています。

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。うがいはのどに付着したウイルスや細菌を洗い流すだけでなく、のどを潤す役割もあります。まずは、口の中をゆすぎ、そのあと上を向いてガラガラうがいでのどの奥を洗い流しましょう。



◎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。

◎湿度管理

加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして湿度を保つようにしましょう。

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

免除された保険料を追納すると年金額を増やせます 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

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16,540円（令和2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年日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