



～令和2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 16,410 円（令和元年度）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 4,130 円、2年度分前納で 15,760 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～翌年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）

■令和元年度 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）	16,410 円	割引なし	16,410 円	割引なし
毎月（早割）	16,410 円	割引なし	16,360 円	50 円
6か月前納	97,660 円	800 円	97,340 円	1,120 円
1年前納	193,420 円	3,500 円	192,790 円	4,130 円
2年前納	380,880 円	14,520 円	379,640 円	15,760 円

※ 納付額は令和元年度の実績で、割引額は保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

2年前納の割引額は、令和元年度、令和2年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 令和2年度の保険料予定額は 16,540 円です（2月下旬に保険料額が確定します）。

●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、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、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。なお、期限前の申し込みは、役場では受付できない場合もあります。「前納制度」「口座振替」に関する詳しい内容は日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

※公的年金等源泉徴収票や国民年金保険料控除証明書の再発行は役場ではできません

●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

いきいき 健康 だより

健康や各種健診
についての
お知らせです



くらしの郷保健棟 ☎42局8812 番

Health

INFORMATION

忘れていませんか ワクチン接種

■MR（麻しん・風しん）予防接種

麻しん（はしか）・風しんの予防接種を対象となる人に通知しています。通知がきた人は必ず接種しましょう。3月31日を過ぎると有料になりますので、まだ接種が済んでいない人は早めに予防接種を受けましょう。

- **接種の受け方** かかりつけの医療機関に電話で予約し接種してください
- **対象者**

Ⅱ期（年長学年齢）	平成25年4月2日から 平成26年4月1日生まれ
-----------	-----------------------------

- **接種期間** 3月31日まで。接種期間を過ぎると有料になり、10,000円程度の料金が発生します

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。妊娠している人がお越しください。日時の都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** くらしの郷保健棟
- **必要なもの** 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）、妊娠届出書（ある人のみ）

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** くらしの郷保健棟
- **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13日(木)	令和元年 9月19日から 令和元年10月16日生まれ
7か月健診	2月27日(木)	令和元年 6月28日から 令和元年 8月 1日生まれ
12か月健診		平成31年 2月 1日から 平成31年 2月28日生まれ
1歳半健診	2月6日(木)	平成30年 7月10日から 平成30年 8月 6日生まれ
3歳健診		平成29年 1月10日から 平成29年 2月 6日生まれ
乳幼児相談	2月4日(火)	令和元年11月16日から 令和元年12月 6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。

子育て講座

ヨガ教室のご案内

子育て支援講座として「ヨガ教室」を開催します。子育て中のお母さん、健康づくりやリフレッシュのためにヨガを体験してみませんか。

- **とき** 2月18日（火）午前10時30分から11時45分まで（予定）
- **ところ** くらしの郷保健棟
- **対象者** 町内在住で子育て中のお母さん
- **参加費** 無料
- **定員** 15組（先着順）
- **持ってくるもの** タオル、飲み物、ヨガマット。当日は動きやすい服装で参加してください
- **申し込み** くらしの郷保健棟まで（託児が必要な人は、申込時にお知らせください）

今年度特定健診を受診した人へ

下記の「運動教室」または「食の教室」に参加すると、鞍手町国保健康ポイントが付与されます！

運動教室

健康運動指導士による運動教室です。

- **とき** 2月25日（火）午前9時30分から11時30分まで
- **ところ** くらしの郷保健棟
- **参加費** 無料
- **定員** 50人
- **持ってくるもの** タオル、お茶、上履き（運動靴）
- **申込期限** 2月18日（火）
- **申し込み** くらしの郷保健棟まで

食の教室

減塩をテーマにした講義と調理実習です。

- **とき** 3月11日（水）午前9時30分から午後1時まで
- **ところ** くらしの郷保健棟
- **参加費** 無料
- **定員** 30人
- **持ってくるもの** 筆記用具、エプロン、三角きん
- **申込期限** 3月4日（水）
- **申し込み** くらしの郷保健棟まで