



～令和3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 16,540 円（令和2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 4,160 円、2年度分前納で 15,840 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2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）	16,540 円	割引なし	16,540 円	割引なし
毎月（早割）	16,540 円	割引なし	16,490 円	50 円
6か月前納	98,430 円	810 円	98,110 円	1,130 円
1年前納	194,960 円	3,520 円	194,320 円	4,160 円
2年前納	383,210 円	14,590 円	381,960 円	15,840 円

※ 納付額は令和2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2年度、令和3年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 令和3年度の保険料予定額は 16,610 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



特定健診（施設健診）のご案内

特定健診は医療機関でも受診できます。生活習慣病予防のためにも年に1度は健診を受けましょう。特定健診は、鞍手町国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の人が対象となります。

- **ところ** かかりつけ医の医療機関
- **申込み** 「特定健診受診券」を送付しますので、役場保険健康課まで申し込みください。

乳幼児健診・相談

2月の乳幼児相談は実施する予定です。該当者には事前に通知しています。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

※お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応しますので、お気軽にお問い合わせください。

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）・風しんの予防接種の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26年4月2日から 平成27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円程度の費用が発生します

肥満に注意しましょう!!

～肥満はさまざまな生活習慣病の要因です～

年末・年始から食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足が続いてはいませんか？新型コロナウイルス感染症による外出制限などの影響もあり、体重が増加している人が多いようです。特に内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から出る物質により、血圧が高くなったり、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなったり、動脈硬化が進んで生活習慣病を引き起こします。

特定健診では、内臓脂肪が蓄積しているかどうかを腹囲とBMI（体格指数）で判定します。

【判定基準】

腹囲（おへそまわり）が男性85cm以上、女性90cm以上または（かつ）BMIが25.0以上
BMIは「体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」の計算式で算出します。例えば、身長165cm、体重70kgの人のBMI値は、70(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) ÷ 25.7で肥満となります。

基準に当てはまる人は、生活習慣を見直してみましょう。肥満の解消は、食生活と運動習慣の両方を改善する取り組みを行うと効果的です。右記の食事編と運動編を実践してみましょう。

【食事編】

- ① バランスの良い食事と腹八分目を心がけましょう。
1日3食、決まった時間に食事をしましょう。一汁二菜を基本にして、ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を意識するようにしましょう。
- ② 野菜・きのこなどの食物繊維をしっかりととりましょう。
食事は野菜から食べ始めましょう。毎食野菜を食べるようにして、1日350gから400gの野菜をとりましょう。
- ③ 間食を減らし、夜食も食べないようにしましょう。
間食はできるだけ控えて、就寝前2時間以内の食事でも太りやすいのでやめましょう。

【運動編】

- ① ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。
手軽な運動としてウォーキングがおすすめです。ややきつと感じるくらいの速さで1日30分、週に4回から5回行いましょう。
- ② 階段を利用することを習慣にしましょう。
エスカレーターやエレベーターは使わないで、できるだけ階段を利用しましょう。
- ③ 日常生活で体を動かす時間を作りましょう。
通勤時や仕事中、家事の合間など日常生活の中でも、積極的に体を動かすことを意識しましょう。