

～令和4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 16,610 円（令和3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 4,180 円、2年度分前納で 15,850 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3年度 国民年金保険料納付額

	現金納付及び クレジットカード	割引額	口座振替	割引額
2年前納	383,810 円	14,590 円	382,550 円	15,850 円
1年前納	195,780 円	3,540 円	195,140 円	4,180 円
6か月前納	98,850 円	810 円	98,530 円	1,130 円
毎月（早割）	16,610 円	割引なし	16,560 円	50 円
毎月（通常）	16,610 円	割引なし	16,610 円	割引なし

※ 納付額は令和3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3年度、令和4年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 令和4年度の保険料予定額は 16,590 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、期限直前の場合は、年金事務所での申し込みとなる場合もあります。「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



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後も事業が中止、または変更となる場合があります。

忘れていませんか？総合健診！！

今年度最後の健診です。

●総合健診（集団）日程

期日	場所
1月23日（日）、24日（月）	総合福祉センター

- 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、**1月5日（水）**までに電話で申し込んでください
- 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
- 申込み** 総合福祉センター保健棟まで

献血のお知らせ

冬場は献血量が不足しがちです。ぜひ、皆様のご協力をお願いします。

- とき** 2月4日（金）午前9時から正午まで、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）で、男女とも体重が50kg以上の人
- ところ** 役場玄関前

脳と血管の若返り教室参加者募集

- 対象者** 後期高齢者医療制度に加入する被保険者
- とき** 1月18日（火）と3月15日（火）
午前9時30分から午後1時まで
※2日間の参加をお願いします
- ところ** 総合福祉センター保健棟
- 内容** からだの学習、昼食会、運動、脳年齢測定
- 持参品** 筆記用具、水分補給のお茶等、家庭血圧計（持っている場合のみ）
※動きやすい服装でお越しください
- 参加費** 無料
- 申込み** 1月11日（火）までに電話で申込み。定員（10名）になり次第、締め切り
※昨年度に認知症予防教室に参加した人は、今年度はご遠慮ください



鞍手町は高血糖の人が多い！！ 健診結果をみると、HbA1cの高い人が 645人（66.7%）もいました！！

鞍手町国民健康保険の人で、令和2年度に特定健診を受診した人は1,031人（38.8%）でした。コロナ禍の影響で受診率は下がりましたが、糖、血圧、LDL コレステロールに高い人が多くなっています。自覚症状がなくてもこれらの数値の高い状態が続くと全身の血管が傷んで動脈硬化が進行します。

HbA1cは過去1から2か月の血糖値の平均を表す糖尿病の検査項目です。糖尿病の初期には食前の血糖値は正常で、食後だけ高くなるパターンも多く、HbA1cは食後の高血糖に気づくのに有効です。糖尿病の発症リスクを高める要因は、血縁に糖尿病の人がいるなどの遺伝的要因と肥満や食べ過ぎ、運動不足などの環境要因があります。糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がありません。定期的に健康診断を受けて血糖値の異常に早めに気づき、生活習慣の改善に取り組むことで、糖尿病の発症や重症化を予防することができます。今年度、まだ特定健診を受診していない場合は、集団健診か医療機関での施設健診（個別健診）を申し込みください。

乳幼児健診・相談

1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
※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、気軽にお問い合わせください

区 分	期 日	対象児
4か月健診	1月13日（木）	令和3年8月17日から 令和3年9月15日生まれ
7か月健診	1月27日（木）	令和3年5月21日から 令和3年7月1日生まれ
12か月健診		令和3年1月1日から 令和3年1月31日生まれ
1歳半健診	1月6日（木）	令和2年6月3日から 令和2年7月6日生まれ
3歳健診		平成30年12月3日から 平成31年1月6日生まれ