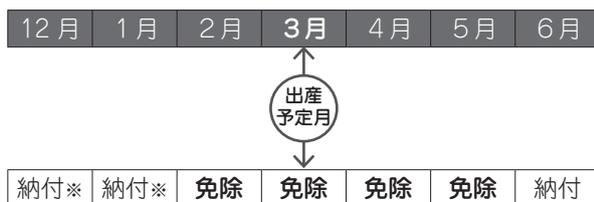




#### ● 国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

(例) 出産予定日が3月の場合



※多胎妊娠の場合は12、1月も免除になります。

#### ● 問い合わせ

直方年金事務所 ☎22局0891番または鞍手町役場 保険健康課国保年金係 (内線201) まで

#### ● 対象者

平成31年2月1日以降に出産した国民年金第1号被保険者

#### ● 届出期間・届出先

出産予定日の6か月前から届出することができます。また、出産後も届出することができますので、申請書をお近くの年金事務所または住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口へ提出してください。

#### ● 申請に必要なもの

マイナンバーが確認できる書類または年金手帳、本人確認ができる書類、母子健康手帳(出産前に申請する場合のみ)、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類(被保険者と子が別世帯の場合のみ)

# 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



総合福祉センター保健棟 ☎42局8812 番

# INFORMATION Health

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。

## 施設健診（個別健診）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。

## 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（木）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27年4月2日から 平成28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

## 子育てヨガ教室のご案内

子育て支援講座として「ヨガ教室」を開催しています。日ごろ、子育てが忙しいお母さんが対象です。気持ちよく体を動かしてリフレッシュしませんか？

- **とき** 2月16日（水）と3月16日（水）の午後2時から3時15分まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 町内在住で子育て中のお母さん（就学前のお子さんを子育て中の方が優先です）
- **定員** 先着5名。託児は先着2名まで
- **参加費** 無料
- **持参品** ヨガマット（お持ちであれば）、ハンドタオル、水分補給のための飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。
- **申込み** 総合福祉センター保健棟まで

## 乳幼児健診・相談

2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	2月10日（木）	令和3年9月16日から 令和3年10月13日生まれ
7か月健診	2月24日（木）	令和3年7月2日から 令和3年7月29日生まれ
12か月健診		令和3年2月1日から 令和3年2月28日生まれ
1歳半健診	2月3日（木）	令和2年7月7日から 令和2年8月3日生まれ
3歳健診		平成31年1月7日から 平成31年2月3日生まれ

## 『スロージョギング教室®』参加者募集!!

スロージョギングは歩く程度の速さで走るジョギング方法です。そのため身体への負担が少ない一方で運動効果が高く、生活習慣病の予防や改善、認知症の予防に効果的な運動です。気軽に体験してみませんか？

- **対象者** 町内在住の18歳以上の人
- **とき** 3月13日（日）午前10時から11時30分頃まで
- **ところ** 総合福祉センターふれあい棟（体育館）
- **内容** スロージョギングの効果についてのお話と走り方の実技
- **持参品** 水分補給のための飲み物、タオル、運動靴（上履き）  
※動きやすい服装でお越しください。
- **定員** 30名程度
- **参加費** 無料
- **申込み** 2月28日（月）までに電話で申し込み