



～令和5年度分の口座振替の申込みはお早めに～

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 16,590 円（令和4年度）ですが、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 4,170 円、2年度分前納で 15,790 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4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		口座振替	
		割引額		割引額
2年前納	382,780 円	14,540 円	381,530 円	15,790 円
1年前納	195,550 円	3,530 円	194,910 円	4,170 円
6か月前納	98,730 円	810 円	98,410 円	1,130 円
毎月（早割）	16,590 円	割引なし	16,540 円	50 円
毎月（通常）	16,590 円	割引なし	16,590 円	割引なし

※ 納付額は令和4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4年度、令和5年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 令和5年度の保険料予定額は 16,520 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、届出印を持参のうえ、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（<https://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) 0891 まで

健康や各種健診
についての
お知らせです



いきいき 健康 だより

総合福祉センター保健棟 ☎ (42) 8812

INFORMATION Health

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22日（日）、23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 電話。早めに申込みください。
- 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

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6日（月）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

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19日(木)	令和4年8月23日から 令和4年9月21日生まれ
1歳半健診	1月12日(木)	令和3年6月2日から 令和3年7月12日生まれ
3歳健診		令和元年12月2日から 令和2年1月12日生まれ

※7、12か月健診は該当者に個別に通知しています。

毎年、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 797人（66.8%）もいました！！

鞍手町国民健康保険に加入している人の内、1,258人が令和3年度に特定健診を受診をし、受診率は47.8%でした。福岡県平均の受診率33.3%を上回っていますが、国の目標の60%にはまだ達していません。糖、血圧、LDL(non-HDL)コレステロールの有所見率が高く、特にHbA1cが高い人が毎年多い状況です。

順位	有所見	人数	有所見率
1位	HbA1c（糖の状態をみます） NGSP5.6%以上	797人	66.8%
2位	収縮期血圧 130mmHg以上	708人	56.3%
3位	LDL(non-HDL)コレステロール 120(150)mg/dl以上	694人	55.2%

※令和3年度の特定健診受診者数は1,258人。そのうち、HbA1cは1,194人に実施。

HbA1cは過去1か月から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は食後の高血糖を知るのに有効です。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が大切です。

今年度、まだ特定健診を受診していない人は、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。

高血糖を予防する食事のポイント！！

●毎食、野菜を一番最初に食べましょう！！

野菜に含まれる食物繊維には、糖や脂質の消化・吸収を遅らせる働きがあるため、血糖値の急激な上昇を防ぎます。野菜ジュースには食物繊維がほとんど含まれず、血糖値が上がりやすいためおすすめできません。1日350gを目標に野菜を食べることがおすすめです。

