



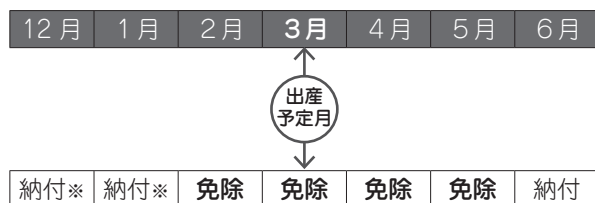
次世代育成支援の観点から、
国民年金第1号被保険者が
出産した際には、
出産前後の一定期間の
国民年金保険料が免除されます。

出産前後の一定期間の 国民年金保険料が免除されます

● 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) 0891 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およ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）



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9日(木)	令和4年9月22日から 令和4年10月12日生まれ
1歳半健診	2月2日(木)	令和3年7月13日から 令和3年8月2日生まれ
3歳健診		令和2年1月13日から 令和2年2月2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。

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Ⅱ期

麻しん(はしか)・風しんの予防接種の対象者に通知しています。通知がきた人でまだ接種をしていない人は早めに予防接種を受けましょう。

- **対象者** 平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれ(年長学年齢)
 - **接種期限** 3月31日(金)
- ※4月1日以降は10,000円程度の費用が発生します。
- **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。

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」を開催します。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22日(水)と3月15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
 - **定員** 先着5人。託児は先着2人まで
 - **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** 2月10日(金)までに電話で申込み

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。役場保険健康課まで申し込みください。

高血圧予防教室のご案内

あなたの血圧はどのくらいですか。血圧について一緒に学習しましょう。

- **内容** 高血圧ってなぜいけないの? 家庭血圧の正しい測定方法とおいしく減塩するコツ
 - **とき** ▷日程①=2月20日(月)▷日程②=2月28日(火)▷日程③=3月6日(月)▷時間=午後1時30分から2時30分まで
- ※いずれかの日程の参加になります。
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
 - **定員** 各20人
 - **参加費** 無料
 - **申込み** 2月13日(月)までに電話で申込み

食塩を摂りすぎていませんか

「日本人の食事摂取基準2020」において、1日の食塩摂取量の目標値は『男性が7.5g未満、女性が6.5g未満、高血圧の人は6g未満』ですが、実際は男性が10.9g、女性が9.3gも摂取しています(令和元年国民健康・栄養調査より)。

塩分の摂りすぎは血圧を上げ、動脈硬化をすすめ、脳卒中や心臓病、腎不全などの病気につながったり、胃がんの原因になることがわかっています。この状態を防ぐためには、日頃から減塩を心がけることが大切です。

●減塩のためのポイント

- ① 麺類の汁は飲み干さない(汁を飲まなければ-2g)
- ② 何にでもしょうゆをかけるのをやめる
- ③ 塩分の多いものは摂らない(漬物・汁物を減らす)
- ④ しょうゆは「かける」ではなく「つける」
- ⑤ 外食や市販のお惣菜、レトルト食品はなるべく避ける(栄養成分表示で食塩相当量をチェックする)

