

国保  
こくほ

## あなたの健康を守る 家庭訪問を行います

町では、病気の早期発見のため、国民健康保険加入者を対象に、「人間ドック」や「町の集団健診」を実施しています。特に、生活習慣病といわれる高血圧症・糖尿病・心臓疾患、また、がんなどの初期には、自覚症状がなく、体調が悪くなって気付いた時には病気が進行してしまっているということがあります。

定期的に健診を受診することにより、データの比較や、種々の検査を組み合わせ、細かくチェックすることができます。このことにより病気の予防や発見が早くなりますので治療にとりかかる時間も早くなり治療効果も上がります。



でも、せっかく受けた人間ドックや健診、「受けっぱなし」になっていませんか？

町では、健診結果を生かすため、保健師・看護師・栄養士がご家庭を戸別に訪問し、「健診結果の見方」や「食事や運動」「病気の悪化予防」などについてのサポートを行っています。

健康は、誰にとっても大切な宝です。保健指導を受けて生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進につなげましょう。

町からご家庭へ訪問する際は、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

国民年金  
ねんきん

## ことし4月から変わります 国民年金保険料

### 第1号被保険者の保険料

#### ■定額保険料

平成23年度(月額)15,020円 → 平成24年度(月額)14,980円

#### ■付加保険料…第1号被保険者の人で、将来、より多くの年金を希望する人

(月額)400円

※付加保険料を納付すると、老齢基礎年金に上積みされる形で付加年金額(200円×付加保険料納付月数)が支給されます。

※第1号被保険者…自営業者・農林漁業従事者・学生・無職の人など

### 保険料の納め方

- ① **納付書** 日本年金機構から送付される納付書により、全国の金融機関・郵便局・コンビニエンスストア(一部取り扱いをしていないところがあります)で納めます。
- ② **口座振替** 預金口座から毎月自動的に引き落とされ、納付のたびに金融機関や郵便局まで行く必要がないので、とても便利・安心・確実です。
- ③ **インターネットを利用して納める方法(電子納付)**  
自宅からインターネットなどを利用して納付します。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください(<http://www.nenkin.go.jp/>)。
- ④ **クレジットカード納付**  
クレジットカード会社(一部対象とならないカードもあります)が立て替え納付を行い、カード利用代金としてカード会員に請求する方法です。

忘れていないか  
確認して  
みようかな...

