

～国民年金保険料の納め忘れがある皆さんへ～ 年金制度が改正されました

広島南年金事務所 ☎253-7710
国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050

これまで過去2年分までしか納められなかった国民年金の保険料を平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年分までさかのぼって納めることができるようになりました。(後納制度)

後納制度のメリット◆

- 2年以上前の保険料を納めることにより、
- ・将来受け取る年金額が増額
- ・年金の受給資格期間が得られる可能性があります

対 象◆

- ①20歳以上60歳未満の人で10年以内に納め忘れの期間(納付・免除以外)や未加入期間がある人
- ②60歳以上65歳未満の人で①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある人
- ③65歳以上の人で年金受給資格がなく任意加入中の人など

※老齢基礎年金を受給している人は申し込みできません。

注意事項◆

- ・過去3年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に加算額がつきます。
- ・後納制度により納付する保険料は、後納が可能な期間のうち最も古い分から納める必要があります。

後納制度による保険料の納付を希望する場合は、広島南年金事務所に相談してください。(役場窓口では受付していません。)

保 健 行 事

保健センター

☎823-4418 休館日：
☎823-0020 土・日曜日・祝日

催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど	
すくすく赤ちゃん (育児教室)	10月19日(金)	13:00～13:30 整理券配布 12:30～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など 対象＝ 平成24年5月生まれ ※出席できない人は連絡してください。	
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	10月4日(木)	13:00～13:30 整理券配布 12:30～		
	11月8日(木)			
3歳児健康診査 (3歳～4歳未満)	11月9日(金)	13:15～13:45 整理券配布 12:30～		
	12月12日(水)			
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日除く)	9:00～16:00	高血圧、糖尿病、高脂血症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み＝ 電話で保健センターへ	
健 康 相 談 室	毎週月曜日	9:00～11:00	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談 など 対象＝ 赤ちゃんから高齢者まで 持参物＝ 母子健康手帳または健康手帳	
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	10月16日(火)	13:30～15:30	精神科医師が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 対象＝ 本人または家族など 申し込み＝ 9日(火)までに電話で保健センターへ	
どんぐり相談 (子育て相談)	10月16日(火)	9:00～12:00	子どもの成長についてどんなことでも相談してください。 心理士＝ (社)柏学園 幼児発達支援センター 金丸博一さん 申し込み＝ 9日(火)までに電話で保健センターへ	
パパママスクール	10月10日(水)	10:00～12:00	助産師の会	これから誕生する赤ちゃんのために、パパとママ一緒に準備してみませんか 対象＝ 妊婦(妊娠16週～)とその家族 ※一人での参加も可。 定員＝ 15組 持参物＝ 母子健康手帳 申し込み＝ 事前に電話で保健センターへ
	11月4日(日)		沐浴実習の会	
	来年 1月11日(金)		体験とお話の会 (歯と栄養について)	

場所＝保健センター

駐車場＝千葉邸駐車場をご利用ください。(セブンイレブン海田中店の隣にあります)

地域包括支援センタートピックス

きらり

海田町地域包括支援センター (保健センター2階)

☎821-3210 ☎824-0291

家族介護教室

今年も家族介護教室を開催します！

高齢者を介護している人はもちろん、介護や健康管理について興味がある人など、誰でも参加できます。

高齢者向けの介護食の作り方、音楽でのリフレッシュ方法、介護・リハビリの技術や正しい福祉用具の選び方、相続や成年後見などの法律についてなど、盛りだくさんに学べ、体験できる内容になっています。

4回セットでも、1回のみ参加でも自由によべます。気になるテーマがあれば、ぜひ気軽に申し込んでください！



回	日 時	テーマ	講 師	場 所
1	11月1日(木) 10時～13時	手軽に楽しく作りましょう！ ～おいしい！簡単！介護レシピ～	保健センター 管理栄養士 佐々木 瑞恵	海田公民館 2階実習室
2	11月7日(水) 10時～12時	歌ってふれあうところ ～癒しの音楽療法～	音楽講師 長野里美	保健センター 1階健康増進室
3	11月15日(木) 10時～12時	将来の為に知っておきたい 相続のこと、成年後見のこと	司法書士	保健センター 1階健康増進室
4	11月29日(木) 10時～12時	知ってお得！学んで役立つ！ ～簡単リハビリと福祉用具～	理学療法士 木村和則	保健センター 1階健康増進室

参加費◆無料

(ただし調理材料費は実費徴収します)

定 員◆各20人

申し込み◆10月25日(木)

までに海田町地域包括支援センター(中店8-33 保健センター2階) ☎821-3210へ