

3月の保健行事

保健センター 中店8-33 ☎823-4418 ☎823-0020
休館日◆土・日曜日、祝日

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。
子育て関係の事業の案内は11ページをご覧ください。

催し名	月日	時間	注意事項など
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日を除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。 申し込み =事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日 (祝日を除く)	9時～11時	保健師・管理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)	3月13日(月)	13時30分～ 15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象 =本人または家族など 申し込み =6日(月)までに電話で保健センターへ

場所=保健センター

駐車場=旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店の隣にあります)

年金受給資格期間の短縮

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
広島南年金事務所 ☎253-7710

平成29年8月から、年金を受給するために必要な資格期間が10年となります

※資格期間→保険料納付済・免除期間、合算対象期間、厚生年金などの加入期間など

日本年金機構において、資格期間が10年以上あることが確認できた人には、請求書が平成29年7月上旬頃までに送付されます。
請求書が届かない人でも、任意加入の申し出により期間を加えたり、合算対象期間を含めて年金を受給できる可能性があります。自身の資格期間を確認してください。
年金を受給する権利が発生する日は平成29年8月1日です。

■制度改正の注意点

- ①年金を受給するための年齢要件は変わっていません。
- ②遺族年金や障害年金の権利を有している場合、老齢年金の決定が行われても併給調整により停止となることがあります。今回の制度改正によって手続きを行っても、受け取る年金額が変わらない場合があります。
- ③遺族厚生年金の受給要件は変わっていません。亡くなった人の資格期間が25年以上あることが必要です。

詳しい問い合わせや予約相談を希望する人は『ねんきんダイヤル』または最寄りの年金事務所へ連絡してください。※問い合わせの際は基礎年金番号が分かるものを手元に用意してください。



わたしたちの国保

税務課 収税対策室 ☎823-9226 ☎823-9627

～保険税は忘れずに納めましょう～

国民健康保険は、国や県からの補助金と皆さんに負担していただく国保税によって運営する制度です。期限内納付にご協力をお願いします。

○保険税の納付義務は世帯主にあります

国保では一人ひとりが被保険者となりますが、加入は世帯単位で行い、保険税を納めるのは世帯主の義務となります。

世帯主が国保の被保険者ではなく職場の健康保険などに加入している場合でも、同じ世帯に一人でも国保被保険者がいれば、国保税の納税通知書などは世帯主に送られます。

○保険税の納付は口座振替が便利です

毎月自動的に引き落とされるので、納め忘れがなく、納期のたびに金融機関などに行く必要もありません。さらに、一度手続きをすると翌年度からの分も自動的に更新されます。



「広島県国民健康保険」
イメージキャラクター
“コッピー”

今年度の乳がん・子宮頸がん検診は3月末日で終了です 無料クーポン券を持っている人はお急ぎください

■受診方法

- ①指定医療機関（町ホームページ・健診のしおりに掲載）の中からあらかじめ、希望する医療機関に予約を入れてください。
- ②受診の際に必要な「個別がん検診受診券」は保健センターで発行します。平成27年度町民税非課税世帯の人は「免除証明書」もあわせて発行します。（印鑑を持参してください）

※無料クーポン券を持っている人は、保健センターへの来所は不要です。

■料金

子宮頸がん検診1,000円、乳がん検診2,000円
無料クーポン券対象者、免除証明書持参者は無料です。



3月は自殺対策強化月間です

身近にいつもと様子の違う気になる人はいませんか？あなたの力で救える「いのち」があります。

気付き

家族や仲間の変化に気付いて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

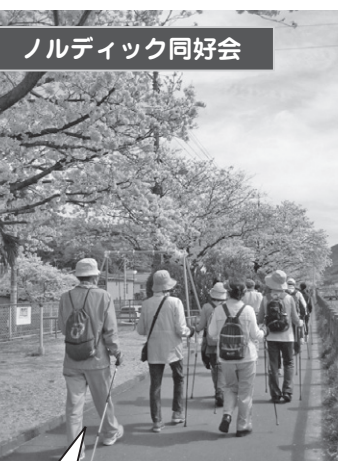
見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

こころやからだの不調や悩み、困ったことなどは一人で抱え込まず、ぜひ相談してください。

- 保健センター ☎823-4418
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8時30分～17時15分
- 広島いのちの電話（24時間年中無休）
☎221-4343
- いのちの電話（日本いのちの電話連盟）
☎0120-783-556
毎月10日にフリーダイヤル（無料）の電話相談を行っています。（8時～翌11日8時）
- こころの電話 ☎892-9090
月・水・金曜日（祝日・年末年始を除く）
9時～12時、13時～16時30分
毎月第2、4金曜日は医師による電話相談も行っています。

ノルディック同好会＆健康づくりサポーター養成講座生 募集!!



ノルディック同好会



健康づくりサポーター

健康づくりサポーター養成講座では、健康づくり講座や室内体操、クッキングなどの実施や地域のイベントにも参加しています。

時間◆9時30分～11時45分
(受け付け◆9時～9時30分)
集合場所◆保健センター
持参物◆お茶、帽子、動きやすい服装
申し込み◆電話で保健センターまで
※ノルディックポールは貸し出しをします。

みなさんも一緒に健康づくりをしませんか？

ノルディックウォーキングは、現在ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。
現在ノルディック同好会として毎月11日をポールの日とし、町内をウォーキングしています。

第1回目は4月4日（火）に行います。お花見ウォーキングを予定しています。
ノルディック同好会と健康づくりサポーターの合同の回です。
※当日雨の場合、4月5日（水）に行います。