

4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

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	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	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）	5月16日(火)	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＝ 5月9日(火)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店の隣にあります）

広島南年金事務所 ☎253－7710 住民課 ☎823－9206

～会社を退職した人へ～ 国民年金の手続きはお済みですか？

国民年金の届出が必要です

20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職したときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。

また、会社を退職した人に扶養されている配偶者も、国民年金への変更の届出が必要です。
※退職と同時に会社員などの配偶者に扶養される人は、配偶者の勤務先へ届出が必要です。

手続きをお願いします！

受け付け◆住民課（役場1階）
申請に必要なもの◆年金手帳、認印、厚生年金保険等資格喪失証明書（または雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証など、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し）

学生納付特例制度のご案内

年度ごとの申請が必要です

20歳以上の人は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者◆学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業1年以上である課程）、その他教育施設などの在学者
学生納付特例の承認期間◆4月～翌年3月
平成29年度分の申請が、4月から受付可能になります。

受け付け◆住民課（役場1階）
申請に必要なもの◆年金手帳、認印、学生証または在学証明書
※学生証のコピーを持参する場合、表裏のコピーが必要です。
※在学証明書は、必ず原本を持参してください。

わたしたちの国保

住民課 ☎823－9206 ☎823－9627

加入や脱退の 届け出は忘れずに！

海田町在住で、いずれの健康保険にも加入していない人は、海田町国民健康保険の被保険者となります。忘れずに届け出をしましょう。



「広島県国民健康保険」
イメージキャラクター
「コッピー」

こんなときに届け出が必要です！		届け出に必要なもの
加入する	●他の市町村で国民健康保険だった人が、転入したとき ●退職などで職場の健康保険をやめたとき ●家族の職場の健康保険などの被扶養者からはずれたとき など	●健康保険の資格喪失証明書や転出証明書などの資格を証明するもの ●マイナンバーカード（個人番号カード） ●認印 ●本人確認ができるもの（顔写真付）
脱退する	●他の市町村に転出するとき ●就職して職場の健康保険に加入したとき ●家族の職場の健康保険などの被扶養者になったとき など	●国民健康保険の保険証 ●職場の健康保険などの保険証 ●マイナンバーカード（個人番号カード） ●認印 ●本人確認ができるもの（顔写真付）



国民健康保険加入者・
後期高齢者医療制度
加入者の皆さんへ

人間ドックの 申し込みを受付中！

平成29年度から後期高齢者医療制度加入者も
助成の対象となりました。

	国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者
対 象 者	受診日時点、海田町国民健康保険加入者で、国民健康保険税の滞納がない世帯に属し、平成29年度中に40歳以上の人	受診日時点、海田町に住所を有する後期高齢者医療制度加入者で、後期高齢者医療保険料の滞納がない世帯に属する人
申し込み先	住民課（役場1階③番窓口）	長寿保険課（役場1階④番窓口）

申し込み◆5月17日(水)まで（厳守）

※期間内に申し込みをしないと助成対象となりません。

受診期間◆6月1日～11月30日

持参物◆保険証、認印

助成額◆2万円（町から健診機関に直接支払います）

※2万円を超える健診費用については、差額を健診機関窓口で支払ってください

住民課 ☎823－9206 ☎823－9627
長寿保険課 ☎823－9609 ☎823－9627

健診機関名	所在地
済生会広島病院	坂町北新地2-3-10
マツダ病院	府中町青崎南2-15
東部健診センター	安芸区船越南3-24-27
広島県地域保健医療推進機構	南区皆実町1-6-29
福島生協病院	西区福島町1-24-7
広島市立舟入市民病院	中区舟入幸町14-11
広島赤十字・原爆病院	中区千田町1-9-6
中電病院	中区大手町3-4-27
吉島病院	中区吉島東3-2-33
広島県環境保健協会健康クリニック	中区広瀬北町9-1

参加者
募集

アクア・エクササイズ （水中運動教室）

住民課 ☎823－9206 ☎823－9627

泳ぎ方を習いたいという人へ、初心者向けの泳ぎ方教室を開催します。「体重が減らない・・・」と思っている人や腰痛に悩む人も一緒に楽しく運動しましょう。泳ぎ方を習得し、運動をする習慣を身につけるきっかけにしましょう。



コース名◆初心者のための泳ぎ方教室（第1回）

開催日時◆5月10日、17日、24日、31日、6月7日
※いずれも水曜日 13時30分～14時30分

定 員◆15人

場 所◆福祉センター 健康増進プール

対 象◆30歳～74歳の町内に住民票がある人。社会保険の人も参加できます。

運動制限がある人や、血圧が110／180mmHgを超

える人は、参加できません。

参加費◆1,500円（全5回）

申し込み◆4月5日(水)以降に電話で住民課へ

※6月中旬から「初心者のための泳ぎ方教室（第2回）」、9月から「アクア・ビクス（音楽に合わせて身体を動かす）」を開催します。詳細は今後広報でお知らせします。

水中健康教室 ～プールで楽しく介護予防～

長寿保険課 ☎823－9609

☎823－9627

水中での軽い運動や歩行が中心の運動をしてみませんか？ 初心者・泳げない人大歓迎です。

参加資格◆次の条件をすべて満たす人

- ①おおむね65歳以上の町内在住者
- ②介助なくプールに入れる人
- ③医師にプールでの運動を止められていない人および血圧が110／180mmHg未満の人

日 程◆4月19日、26日、5月10日、17日、24日、31日、6月7日、14日、21日、28日、7月5日、12日（全12回、いずれも水曜日）

時 間◆各回10時30分～11時30分（受け付け10時～）
※ただし、4月19日と7月5日は10時30分～12時

場 所◆福祉センター 3階健康増進プール

内 容◆水中運動

※4月19日と7月5日は水中運動と体力測定

参加費◆1,000円（全12回）

定 員◆25人（先着順。ただし、新規参加者を優先）

申し込み◆4月3日(月)～11日(火)までに参加希望者
本人が直接長寿保険課（役場1階）へ。

※土・日曜日を除く。

※2クール目は広報かいた8月号でお知らせします。