

健診を受けましょう！

「すこやか市民ドック」

すこやか市民ドックは、がん予防と、生活習慣病に影響する「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に着目して実施しています。

健診の概要について、お知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-1127 または各総合支所健康福祉課

◆基本健診の対象

・20～39歳の方(就業中の方は、職場での健診を優先的に受診ください)

・40～74歳の豊岡市国民健康保険加入の方(豊岡市国保以外の方は、加入している医療保険者へ問い合わせください)

・75歳以上の方(就業中の方は、職場健診を優先的に受診ください。治療中の方は、健診の受診について、かかりつけの医師に相談ください)

◆がん検診の対象(医療保険に関係なく受診できます)

・肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん検診は、40歳以上の

方

・子宮頸部がん検診は、20歳以上の方(ただし、検診種別により対象年齢が異なります)



◆必ず事前申込みが必要です

○2月下旬に、過去3年間の受診者、豊岡市国保加入者(40～74歳)、平成22年度40歳到達者に申込票を送ります。これまで受けたことのない方は、問い合わせください。

○健診の時期は、5月～11月の期間で、午前と午後の部があります。

○健診受診日時と会場は、後日、申込者に個別に通知します。

◆健診内容

○一度の受診で、全身の検査ができる体制になりました(腹部超音波検査も導入)。歯周病検診や女性のがん検診も会場や時間によっては、同日に受診できます。

◆レディースデイ(女性のみ受診できる日)があります

○基本健診やがん検診などと同時に、子宮頸部がん・乳がんのマンモグラフィが受診できる日を案内します(一部実施できない地域や会場があります)。

○乳がん検診は、平成22年度中に偶数年齢になる方が受診できます。

○乳がん検診の視触診は、すこやか市民ドックとは別日の受診となります。

○日高医療センターでの「女性のがん検診(子宮頸部が



ん検診・乳がん検診)の申込みも、同時受付となります。

◆その他の健診

すこやか市民ドック以外に、登録医療機関での個別健診や公立病院の人間ドックでも受けることができます。

※個別健診(40～74歳の豊岡市国保加入者)：基本健診のみ

※人間ドック(40歳以上の方)：基本健診+各種がん検診+オプション項目など

※基本健診、がん検診は、いずれかの機会に1回受診できます。

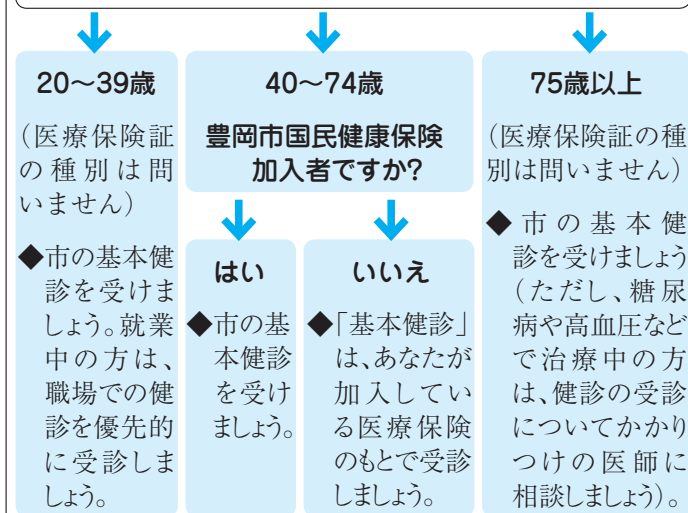
◆お願い

事前申込や健診日時の指定などにより、待ち時間の少ない快適で内容の充実した健診を受けていただけるよう努めます。理解と協力をお願いします。

詳細は、市広報紙2月25日号と一緒に配布する「すこやか市民ドックのご案内」をご覧ください。

あなたは、どこで基本健診を受ける？


まずは、自分の医療保険証の発行者を確認しましょう！
あなたの年齢は？



※がん検診は、医療保険に関係なく「すこやか市民ドック」で受診できます。なお、検診種別により対象年齢が異なります。

国民年金からのお知らせ

新成人の皆さん
20歳は国民年金に
加入する年齢です



国民年金は、老後の所得保障だけでなく、病気やけがが重い障害が残ったときなどに「万が一」のときもサポートする公的年金制度です。国が責任を持って運営し、国内に在住する20歳から60歳までのすべての方が加入しなければなりません。

また、加入者のことを被保険者といい、職業などにより次のように分類されます。

①**第1号被保険者** 自営業・農林漁業者・学生・無職などの方が対象です。加入手続きは、市役所(各総合支所)の国民年金窓口で行ってください。保険料は、被保険者が納めます。

②**第2号被保険者** 厚生年金保険や共済組合に加入している会社員・公務員などが対象です。加入手続きは、勤務先が行います。保険料は、

勤務先の給料から天引きされます。

③**第3号被保険者** 厚生年金保険や共済組合加入者(第2号被保険者)に扶養されている配偶者が対象です。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先で行います。保険料を納めたと同じ扱いになります。

※健康保険被扶養配偶者が20歳になったときも、勤務先で手続きが必要です。

就職・結婚・離婚などの「人生の転機」には、国民年金の手続きが必要です。

●保険料の猶予・免除

収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、申請により納付を猶予・免除する制度があります。学生対象の「学生納付特例制度」や、経済的な理由などにより納付が困難な方が対象の「保険料免除制度」、「若年者納付猶予制度」もあります。

この申請を行わず保険料が未納になると、「万が一」と

きに障害年金が受け取れない場合があります。

保険料の納付が困難な場合は、市役所(各総合支所)の国民年金窓口で手続きください。

国民年金保険料の納付は前納がお得です

保険料の納め方には、毎月納める方法と、6カ月分や1年分を一括して前払いで納める方法(前納)があります。

前納の場合は、毎月納める場合より保険料が割り引かれ、口座振替での前納は、保険料がさらに割り引かれます。

●前納による割引額

前納保険料と割引額(平成21年度)

納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分
現金支払(毎月)	14,660円	87,960円	175,920円
現金支払(前納) 【割引額】	-	87,250円 【710円】	172,800円 【3,120円】
口座振替(前納) 【割引額】	14,610円 【50円】 ※注	86,960円 【1,000円】	172,230円 【3,690円】

※注…1カ月分の前納は随時受け付けています。

●申込方法・申込期限

▽**口座振替で前納** 口座振替を希望する金融機関の窓口または豊岡年金事務所で、2月26日(金)までに手続きください。口座振替申込用紙は、市役所(各総合支所)の国民年金窓口にもあります。

▽現金で前納

申込みは不要です。



●納付期日・納付方法

▽**口座振替で前納** 4月30日(金)に指定口座から引き落とされます。また、6カ月前納の方の2回目の振替日は、11月1日(月)です。

▽現金で前納

4月上旬に郵送の納付書により、最寄りの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで4月30日(金)までに納めてください。

年金相談会の開催

豊岡年金事務所による年金相談会が開催されます。日時および場所は次のとおりです。

- ・2月10日(水)午前10時～午後4時 出石総合支所 第2会議室
- ・2月24日(水)午前10時～午後4時 日高農村環境改善センター 7号室



豊岡年金事務所からのお知らせ

年金相談窓口を時間延長

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。

なお、代理者のときは、委任状と代理者の身分証明書を準備ください。

●2月13日(土)

午前9時30分～午後4時

●2月1日・8日・15日・22日の毎週月曜日は

午前8時30分～午後7時

●電話での問合せ

ねんきんダイヤル

☎0570-051165

・IP電話・PHS

☎03-6700-1165

●年金個人情報サービス

日本年金機構ホームページアドレス
<http://www.nenkin.go.jp>

《問合せ》

▽日本年金機構 豊岡年金事務所 ☎22-0945

▽市民課市民係

☎21-9015または各総合支所市民生活課