

# 「すこやか市民ドック」 健診を受けましょう！

これまでの市民総合健診が、昨年度から「医療保険者が「生活習慣病予防と保健指導を行うため」の健診「すこやか市民ドック」に変わりました。

この健診は、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）」に着目して実施するものです。この健診の概要についてお知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127、市民課国保医療係 ☎21-9061 または各総合支所健康福祉課

## ●基本健診の対象者

- ・20～39歳の方（就業中の方は、職場健診を優先的に受診してください）
- ・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から別途連絡があります）
- ・75歳以上の方（就業中の方は、職場健診を優先的に受診してください。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）



## ●がん検診は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、子宮頸部がん・乳がんなどのがん検診は、20歳以上の方が対象です（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21年度40歳到達者に申込書を送ります。

前記以外で希望の方は、問い合わせください。



## ●健診会場・内容

- ◆健診の時期は、5月～11月の期間となり、午前の部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。
- ◆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ーが受診できる日をお知らせします（一部実施できない地域や会場があります）。



## あなたは、どこで健診を受ける？

### 基本健診

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？

#### 20～39歳

（医療保険証の種別は問いません）  
◆市の基本健診を受けましょう。就業中の方は、職場健診を優先的に受けましょう。

#### 40～74歳

豊岡市国民健康保険加入者ですか？

はい  
◆市の基本健診を受けましょう。

いいえ  
◆「基本健診」は、あなたが加入している医療保険の受診先で受けましょう。

#### 75歳以上

◆市の基本健診を受けましょう。（ただし、糖尿病や高血圧などで治療中の方は、健診についてかかりつけの医師に相談しましょう）

### がん検診

※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。

- ◆女性のがん検診（子宮頸部がん検診・乳がん検診）も同時期（2月下旬）に申し込めください。
- ◆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」の申込方法は、申込書発送時にお知らせします。

## ●個別健診・人間ドック

基本健診は、すこやか市民ドック以外にも登録医療機関

での個別健診や公立病院の人間ドック（がん検診含む）でも受けることができます。  
●お願い  
事前の申込み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2月10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。

# 国民年金からののお知らせ

**20歳は国民年金に加入する年齢です**

国民年金は、国内在住の20歳から60歳までのすべての方が加入する公的年金制度で、加入者が納める保険料により、年金を受けている高齢者の生活を支えるという「世代間扶養」の仕組みを採っています。国民年金加入者のことを被保険者と言います。職業などにより次のように分かれています。

## ◆第1号被保険者

自営業、農林漁業者、学生、無職の方が対象です。加入手続きは、市民課または各総合支所市民生活課の窓口で行ってください。保険料は、被保険者が納めます。



## ◆第2号被保険者

厚生年金保険や共済組合など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、保険料は、給料から天引きされます。

## ◆第3号被保険者

厚生年金保険加入者や共済組合加入者などに扶養されている配偶者が対象です。加入手続きは、勤務先が行い、保険料を納めたと同じ扱いになります。また、被扶養配偶者が20歳になったときも、勤務先で手続きをしてください。



就職や離職、結婚など「人生の転機」には、国民年金の手続きが必要ですので、漏れないようにしてください。老後の「老齢基礎年金」だめが公的年金ではありません。もしもの時のための「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」もあります。

しかし、保険料を納めていなかったり、免除や猶予、学生納付特例の手続きをしていないと年金を受け取ることができない場合があります。保険料の納付が困難な場合は、免除などの手続きを行うようにしてください。

## 国民年金保険料は前納がお得です

国民年金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（一括前納）があります。

前納制度を利用すると、毎月納めるよりも保険料が割引になります。また、口座振替により前納すると、さらに割引額が高くなります。

## ◆前納による割引額

平成21年度の保険料や割引額は未定のため、平成20年度の例を紹介します。

■前納保険料額と割引額(平成20年度)

納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分
現金支払(月々)	14,410円	86,460円	172,920円
現金支払(前納) 【割引額】	—	85,760円 【700円】	169,850円 【3,070円】
口座振替(前納) 【割引額】	14,360円 【50円】	85,480円 【980円】	169,300円 【3,620円】

## ①口座振替で前納する場合

▽申込先 金融機関の窓口または豊岡社会保険事務所

※口座振替申込用紙は、年金担当窓口にも備え付けています。

▽申込期間 2月2日(月)～27日(金)

## ②現金で前納する場合

4月上旬に届く納付書により、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めてください。

## ▽支払期限 4月30日(木)

※現金払いの場合、希望により任意の月(既に経過した月を除く)分

から年度末までの保険料を前納(割引あり)することができます。この場合は、専用の納付書が必要です。豊岡社会保険事務所に問い合わせください(随時受付中)。



## 年金・納付相談会開催

▽日時 2月4日(水)午前10時～午後4時  
▽場所 日高農村環境改善センター 2階 7号室

## 豊岡社会保険事務所からののお知らせ

### 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14日(土)は

午前9時30分～午後4時  
●2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)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・05・1165  
・IP電話・PHS  
☎03・6700・1165

## ●年金個人情報サービス

社会保険庁  
ホームページアドレス  
<http://www.sia.go.jp>

## 《問合せ》

・豊岡社会保険事務所  
☎22・0945  
・市民課市民係  
☎21・9015または各総合支所市民生活課