

くらし

国民年金のお知らせ

▶問い合わせ 市民課 ☎73-3005
善通寺年金事務所 ☎0877-62-1662
日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

勤め先を退職したら国民年金の手続きを
国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、厚生年金保険や共済組合などの被用者年金に加入している人を除き、国民年金に加入しなければなりません。
会社を退職した場合は、国民年金第1号被保険者になります。また、扶養している配偶者がいる場合は、配偶者も国民年金の加入種別が第3号被保険者から第1号被保険者になります。
年金手帳またはマイナンバーカードなど、退職した日が分かる証明書、本人確認ができるものを持って、市民課、各支所または年金事務所まで手続きをしてください。

保険料の免除制度があります
所得が少ないときや失業などにより保険料を納めることができないうときは、本人の申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。免除や猶予を受けることで、老齢・障害・遺族基礎年金の受給権を確保することができます。

●免除申請（全額・一部）
本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業

社会保険労務士による無料年金相談（要予約）
日時 3月9日（水）
午前10時～午後3時
場所 危機管理センター
持っていくもの
年金手帳、年金証書などのほか、相談者本人であることを確認できるもの。代理人の場合は、委任状および代理人本人であることを確認できるものが必要です。
問い合わせ
街角の年金相談センター高松（オフィス）
☎087（811）6020


健康

シニアドックを再開します

▶問い合わせ 永康病院 ☎83-3001

永康病院では、令和4年度シニアドックの再開を予定しています。4月から、受け付けを開始します。詳しくは、永康病院までお問い合わせください。

受付期間
4月1日（金）～
28日（木）



お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014
県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866

交通事故について
後期高齢者が、交通事故など第三者（加害者）の行為で受けた傷病によって、後期高齢者医療制度で治療を受けた場合、県後期高齢者医療広域連合が、医療費を一時的に立て替えて、加害者に請求することになります。このため、医療機関を受診する際は傷病原因を申し出ていただくとともに、必ず健康課各支所または県後期高齢者医療広域連合に「第三者行為（交通事故等）」による傷病届を提出してください。
示談をする場合は、事前にご相談ください。
香川県では、4月1日から、自転車損害賠償責任保険などへの加入が義務化されますので、必ず加入しましょう。

健康

健康課からのお知らせ

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

三豊市国保人間ドック申込書を送付します

対象者には、3月末にご案内を郵送します。
国保人間ドックを希望する人は、案内を確認し、お申し込みください。なお、令和4年度は従来の「申込書提出方式」となります。

高齢者対象の予防接種の接種期限は3月31日まで

令和3年度分の高齢者定期予防接種として実施している予防接種の接種期限は、3月31日（木）です。期日を過ぎると予診票は使用できませんのでご注意ください。

- 【対象の予防接種】**
- ・肺炎球菌ワクチン予防接種
 - ・インフルエンザ予防接種



3月1～8日は女性の健康週間です

女性の健康は、生活習慣だけではなく、女性ホルモンの働きが影響しています。40代から女性ホルモンが減少し始めると、内臓脂肪の蓄積や骨量の減少が起こりやすくなり、メタボリックシンドロームや動脈硬化、骨粗しょう症の危険性が高まります。また、乳がんの発生には女性ホルモンが関係しているといわれています。過度のストレスは女性ホルモンの分泌を低下させます。
また、喫煙は多くのがんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの原因となり、女性の美容にとっても、肌にハリやツヤがなくなりしわが増える、歯や歯ぐきに変色するといった悪影響を及ぼしま

す。
いつまでも自分らしく輝くために、できることから始めてみませんか？

【健康生活のポイント】

1. 1日3食、主食主菜副菜を揃えた食事を摂る
2. 適度な運動を心がける
3. 年に1回は健康診査、2年に1回は乳がん・子宮頸がん検診を受診する
4. 自分に合ったストレス解消法を見つける
5. 禁煙をする（受動喫煙を避ける）

健康

4月1日から

財田診療所の診療時間が変わります

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014
財田診療所 ☎67-3800

【変更前】

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |



【変更後】

| | | | | | |
|----|---------|---|---------|---------|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | × 休診 | ○ | × 休診 | × 休診 | ○ |

診察時間
午前9時～正午
午後2時～5時

受付時間

午前8時30分～11時30分
午後1時30分～4時30分

4月1日（金）から、財田診療所の診療時間が変わります。月・水・木曜日の午後は休診となり看護師のみとなります。受診する際は、受付時間および診察時間にご注意ください。