

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

●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などの事由がある場合に、全額または一部が免除されます。

保険料の免除制度がありません

所得が少ないときや、失業などで保険料を納めることができないときは、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。

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（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く）は、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、本人や扶養している配偶者は国民年金第1号被保険者になります。
申請の手続き
 次のものを持って、市民課、各支所または年金事務所です手続きをしてください。

●納付猶予申請

50歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。
申請の手続き
 次のものを持って、市民課、各支所または年金事務所です手続きをしてください。

社会保険労務士による無料年金相談（要予約）

日時 3月8日（水）
 午前10時～午後3時
場所 危機管理センター
持ち物
 ・基礎年金番号が分かるものマイナンバーカードなど相談者本人であることが確認できるもの
 ・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

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

健康課からのお知らせ

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

国保人間ドックの申込書を送付します

対象者には、3月末に申込書を送付します。国保人間ドックを希望する人は、同封の案内を確認し、お申し込みください。

高齢者対象の予防接種の接種期限は3月31日まで

令和4年度の高齢者定期予防接種の接種期限は、3月31日（金）です。期日を過ぎると予診票は使えませんので、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）などの原因となるほか、肌ハリやツヤがなくなってしわが増えたり、歯や歯ぐきに変色したりと、さまざまな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. 適度な運動を心掛ける
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）

お知らせ

自転車に乗るときには

ヘルメットをかぶりましょう

▶問い合わせ 総務課 ☎73-3000

4月1日（土）から、道路交通法の改正により、全ての自転車利用者の対し、自転車乗車用のヘルメットの着用が努力義務となります。自転車事故では頭部が致命傷となるケースが多く、ヘルメット非着用の場合、着用時に比べて、致死率が約8倍も高くなります。自分自身の命を守るために、自転車利用時はヘルメットを正しく着用しましょう。



お知らせ

後期高齢者医療保険者の皆さんへ

▶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の治療を後期高齢者医療制度で受ける場合、次の手続きをしてください。
 ① 医療機関を受診する際に傷病原因の申し出
 ② 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
 ※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。

健康

4月から

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	×	○	×	×	○
	休診		休診	休診	



【変更後】

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

4月から財田診療所は月～金曜日の午前・午後ともに診療を行います。受診される際は、受付時間および診察時間にご注意ください。

受付時間
 午前8時30分～11時30分
 午後1時30分～4時30分

診察時間
 午前9時～正午
 午後2時～5時