

## 国民健康保険 市の特定健診以外の健診を受けた方へ

### ◆健診結果の提出にご協力を

市国民健康保険では、40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、特定健康診査を実施しています。

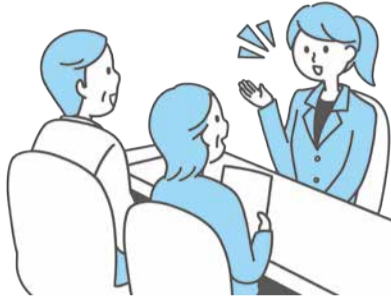
対象者の中で、令和5年4月1日以降に勤務先の健康診断を受けた方や、治療などにより定期検査を受けている方等で「特定健診」と同等の項目を実施している方は、その結果を市に提出するようご協力をお願いします。

### ＜提出をお願いする理由＞

- ・提出いただいた結果を保存し、他の健診受診者の結果と併せて保健事業に活用します。
- ・保健事業の充実により、健康寿命の延伸を目指します。

### ▼対象

- ・国民健康保険に加入している、3月31日(日)時点で40歳から74歳の方
- ・当該年度に勤務先の健康診断を受けた方や、市の健診以外で検査をした方



### ▼提出書類

- ①健診結果のコピー
- ②受診票（質問項目、身長、体重、腹囲を記入）

紛失等によりお手元に無い場合は問い合わせください。

提出方法は持参または郵送

▼送付先〒299-13292

大網115番地2

大網白里市役所市民課国保班

市民課国保班

☎0475(70)0334

## 介護保険制度による 障害者控除認定書の発行

確定申告等で、障害者手帳をお持ちでない方でも、手帳保持者に準じた所得税・住民税の障害者控除が受けられる場合があります。

市では、介護保険の認定を受けている方で一定の要件を満たした方に対し、申請により「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

申請は、1月4日(木)から高齢者支援課で受け付けます。

詳細は問い合わせください。

☎ 高年齢者支援課介護保険班

☎0475(70)0335

## 認知症カフェ 「あったかスペースモクセイ」

認知症の方やその家族、地域住民の誰でも参加でき、楽しく話したり悩み事などを共有し、ひと息つける交流の場です。

あんとんねえさ～「九十九里地域認知症家族の会」in 大網白里市も同時に行う予定です。  
※飲食の提供はありませんので各自でお持ちください。

▶日時=1月18日(木)14時～16時

▶会場=中部コミュニティセンター1階会議室

▶内容=認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等

▶対象=認知症の方と家族、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも歓迎

☎ 地域包括支援センター

☎0475(70)0439

FAX 0475(70)1093

## 認知症予防のための ウォーキング講座

歩くことは認知症予防にも効果があるとされています。

いつまでも自分の力で歩けるように、実際に歩きながら正しい歩き方を身に付けましょう。

▼日時=1月29日(月)14時～16時(体調の確認を行うため13時30分集合)

▼会場=保健文化センター3階ホール

▼対象=市内に住所を有する65歳以上の方

▼募集人数=30人

▼申込方法=電話で申し込み

▼持ち物=飲み物・汗拭きタオル・運動できる服装

※講座は室内で行います。

## 国民健康保険税の 産前産後期間の免除制度

1月から、国民健康保険税の産前産後期間の免除制度が始まります。

▼対象=国民健康保険被保険者で出産(予定日)が11月1日以降の方

▼免除期間=出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(令和6年1月分

からの保険税が対象)

※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間。

▼対象保険税=出産する方の産前産後期間の所得割額および均等割額

▼届出時期=出産予定日の6か月前から

## マイエンディングノートを書いてみませんか

マイエンディングノートとは、人生を振り返り、自分に関する情報や希望を記入しておくことができるノートです。

自分の思いをあらかじめ書いておくことで、もしもの時にもあなたの意思を周囲の方に伝えることができます。

市役所ではオリジナルの

マイエンディングノートを配布しています。ぜひ活用ください。

▼対象=市内在住の65歳以上の方

▼配布場所=高齢者支援課、白里出張所

☎ 地域包括支援センター

☎0475(70)0439



☎0475(70)0321

☎ 地域包括支援センター

☎0475(70)0439

参加費=無料

提出書類

本人確認書類(運転免許証等)

個人番号が分かるもの

母子健康手帳

☎ 地域包括支援センター

☎0475(70)0439

参加費=無料

提出書類

本人確認書類(運転免許証等)

個人番号が分かるもの

母子健康手帳

## ねんきんナビ 「20歳になったら国民年金」

国民年金は、年老いたとき、病気やけがで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときなどに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

### ◆ポイント

#### ①将来の大きな支えです

国民年金は、20歳から60歳まで加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営し、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ②老後のためだけではありません

国民年金は、年老いたときの「老齢年金」のほかに、病気やけがで障害が残ったときに受け取れる「障害年金」、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取れる「遺族年金」があります。

### ◇学生納付特例制度と免除・納付猶予制度

#### ▶学生納付特例制度

学生で、本人の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、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(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

#### ▶免除・納付猶予制度

学生でない20歳以上60歳未満の方で、本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が免除もしくは猶予される制度です。

#### ☎ 千葉年金事務所

☎043(242)6320

市民課高齢者医療年金班

☎0475(70)0336

## 地域包括支援センターだより

### ～地域包括支援センターをご利用ください～

地域包括支援センターは、高齢者の方が、一人ひとり住み慣れた地域で、いつまでもその人らしい生活を送ることができるよう、自身の努力とともに、介護・福祉・健康・医療など、地域のさまざまな資源を活用し、必要な支援を行っています。

#### ◇自立した生活ができるよう介護予防をすすめます

要支援1、2と認定された方や、介護が必要となる恐れがある方への支援を行います(介護予防ケアプランの作成など)。

#### ◇介護に関する悩みなど、さまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者や家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療などさまざまな相談を受け付けています。

#### ◇高齢者のみなさんの権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

困り事がありましたらご相談ください。

☎ 地域包括支援センター

☎0475(70)0439