



皆野町けんこう大使  
み～な

# 国保からの お知らせ

## 11月は特定健診 受診強化月間

特定健診または人間ドック(がん検診)の受診(予約)はお済みですか?  
健康を守るために、体の異常の早期発見・早期治療のために、年に一度の受診を忘れずに!

特定健診・がん検診は **無料** で受けられます。

### ■特定健診って何?

生活習慣病と呼ばれる、動脈硬化や糖尿病などの進行しやすい状態のひとつである内臓の周りに脂肪がついている状態と高血圧・高血糖・脂質異常(メタボリックシンドローム)に着目した健康診断のことです。

### 特定健診の内容

身長・体重・腹囲測定 問診 診察 血圧測定 尿検査  
血液検査(脂質 肝機能 糖代謝 腎機能)  
※追加検査(貧血 心電図 眼底検査)医師が必要と判断した場合に実施

### ■受診の流れ



受診券はすでに送付しています。  
受診は3月末日までです。早めに受診しましょう。

### ■特定保健指導を受けましょう

特定健診の結果から、生活習慣病のリスクの高さに合わせて、保健師が生活習慣の改善をサポートします。

また、特定健診を受診したかたのほか、職場などで健康診断を受診したかたも健診結果をお持ちいただくと、生活習慣の改善につながる情報を提供します。

特定健診受診率(%)

	平成27年度	平成28年度	平成29年度
皆野町	29.9	32.6	34.9
長瀬町	34.3	36.0	36.8
小鹿野町	35.2	36.0	36.6
横瀬町	37.3	38.7	32.3
秩父市	30.6	33.7	36.9
東秩父村	51.5	52.2	52.2
県内最高	54.3	55.2	54.9
市町村平均	38.6	39.7	39.5

### 問合せ

町民生活課 保険年金担当 ☎62-1232  
健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書は 大切に保管してください

11月30日は「年金の日」です!

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

控除の対象となるのは、平成30年1月から12月までに納められた保険料の全額で、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。またご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者や子どもなど)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

国民年金保険料を納められたかたには、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告を行

う際には必ずこの証明書または領収書を添付してください。

- ・平成30年1月1日から10月1日までの間に納められたかたは、11月上旬に送付予定
- ・平成30年10月2日から12月31日までの間に納められたかたは、平成31年2月上旬に送付予定

### 問合せ

秩父年金事務所 ☎27-6560  
町民生活課 保険年金担当 ☎62-1232