

国保からの お知らせ



皆野町けんこう大使
み～な

11月

特定健診強化月間 ～健康への第一歩は健診から～

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？
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・がん検診が **無料** で受けられます。

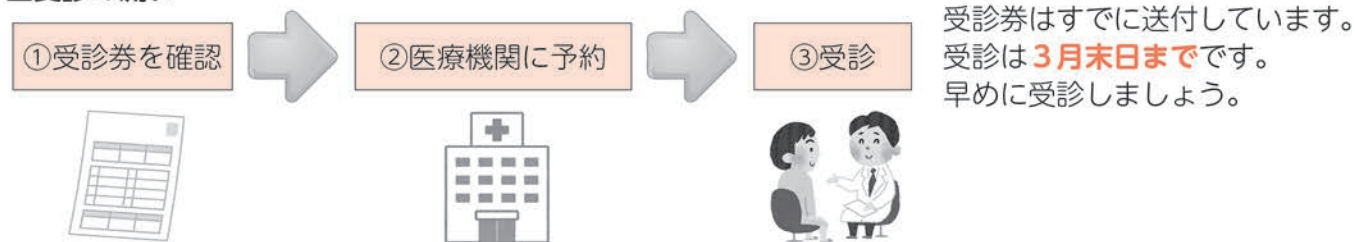
■特定健診って何？

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、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 問診 診察 血圧 尿検査
血液検査(脂質 肝機能 糖代謝 腎機能)
※医師が必要と判断した場合には追加検査を実施します。

■受診の流れ



■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に、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。

■若年健診(30～39歳)も無料！

若い世代から生活習慣病を予防していただくために、無料で健診が受けられます。

問合せ 町民生活課 保険年金担当 ☎62-1232

健康こども課 健康づくり担当 ☎62-1288

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。

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。

控除の対象となるのは、令和3年1月1日から令和3年12月31日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。

- ・令和3年1月1日から9月30日までの間に納められたかたは、11月上旬に送付予定
- ・令和3年10月1日から12月31日までの間に納められたかたは、令和4年2月上旬に送付予定

問合せ 秩父年金事務所 ☎27-6560