

# 国保・年金

だより

KOKUHO  
NENKIN DAYORI

## 就職・退職等の際は、国民健康保険と国民年金の手続きをお忘れなく！

就職や退職、転職などをした場合は、忘れずに市役所へ国民健康保険と国民年金の手続きをしましょう。

### ■国民健康保険の手続き

【職場の健康保険（健康保険組合、共済組合など）に入した場合】  
国民健康保険に加入している方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。

### （届出に必要なもの）

国民健康保険の被保険者証  
社会保険の被保険者証  
【退職などにより職場の健康保険を脱退した場合】  
国民健康保険に加入する手続きが必要です。

### （届出に必要なもの）

離職証明書または社会保険資格喪失証明書（離職年月日、被保険者証の記号・番号、被扶養者等の記載のあるもの）  
60歳から64歳までの方

で、社会保険に20年以上、または40歳以降10年以上加入していた方は、認め印と年金証書（年金を受け取っている方）

### ■国民年金の手続き

国民健康保険と同様、就職や退職・転職した方は、手続きが必要です。

必要書類は国民健康保険と同じですが、年金手帳をご持参いただければ、国民年金の記録について記載することができません。

国民健康保険と年金をあわせて手続きします。  
なお、平成23年4月～24年3月までの国民年金保険料は、月額15,020円です。

### ■学生納付特例制度があります

20歳以上の学生の方は、国民年金保険料の支払いが猶予される「学生納付特例制度」を申請できます。

この制度は、本人の所得が一定以下の学生が対象となり、家族の方の所得は問いません。

申請される方は、学生証（コピー可）か在学証明書（平成23年4月以降に発行されたもの）と認め印をご持参ください。猶予期間は4月から翌年3月までで、毎年申請が必要です。

なお、年金事務所から封書が郵送され、返信用葉書に必要事項を記入し、年金事務所に返信した場合は、市役所での手続きは不要です（以前に学生納付特例申請をされた方で、年金事務所所で卒業年度を記入したことが確認できた場合に限りです）。

【参考】平成23年4月分以降の満額の基礎年金額は、788,900円です。

### ◆問い合わせ先

市民課 国保年金係  
（☎内線1225・1227）  
市民福祉課 市民窓口係  
（☎内線531・532）

## 特定健診を毎年受診しましょう

### ■特定健診・特定保健指導とは

『特定健診（特定健康診査）・特定保健指導』は、40歳から74歳までの医療保険加入者を対象にした、健康診断、保健指導で、特に生活習慣病を未然に防止するため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査です。

### ■特定健診を毎年受診しましょう

生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中など）は医療費増大の大きな原因です。健診は、生活習慣病をはじめとする病気を防ぐために欠かせません。病気の予防・早期発見をすれば健康なからだを維持し、医療費の抑制にもつながります。

さらに、毎年特定健診を受ければ、異常があった場合の対処の仕方について保健指導が受けられます。そして、健診結果から生活習慣病のリスクが高く、生活習慣改善で効果が得られそうな人には、継続して特定保健指導が受けられます。保健師、管理栄養士など

どの健康づくりのプロが、その人にあった生活改善の方法を一緒に考えます。健康寿命を延ばすため、将来のために、特定健診を受診しましょう。

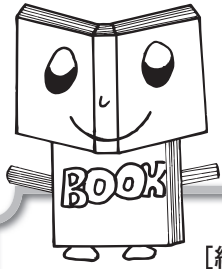
### ◆問い合わせ先

市民課国保年金係  
（☎内線1225・1227）  
※本宮市国民健康保険以外の医療保険にご加入の方は、それぞれの勤務先にお問い合わせください。

ここからは広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

## 水道工事はお任せ！ 本宮市水道工事指定店会

- オオナミ ㈱ (33-1001) 本宮市高木戸崎63番地3
- 南光設工業所 (33-18905) 本宮市青田字孫市2番地25
- ㈱小山設 備 (33-30031) 本宮市本宮字仲町39番地
- 南佐藤商 会 (33-58875) 本宮市仁井田字富士内1番地1
- 南須藤住機工業 (34-50006) 本宮市本宮字小幡33番地1
- ㈱タカマツ (33-52242) 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- 南浜野和 水道 (33-27888) 本宮市本宮字塩田49番地2
- 南本宮設 備 (33-25992) 本宮市本宮字南町榎144番地1



# しらさわ夢図書館 からの 中央公民館図書室 と案内

## 新着本

### 【絵本・児童書・紙芝居】

- ・地雷のない世界へ.....大塚 敦子
- ・富士山にのぼる.....石川 直樹
- ・ゴハおじさんのゆかいなおはなし  
.....デニス ジョンソン
- ・アーサー・ランサム ロシア昔話.....アーサー ランサム
- ・とどされた時間のかなた.....ロイス ダンカン
- ・12の怖い昔話.....スーザン プライス
- ・木のなまえノート.....いわさゆうこ
- ・天の鹿.....安房 直子
- ・外国からきた魚.....松沢 陽士
- ・煮干しの解剖教室.....小林真理子
- ・サリーの帰る家.....エリザベス オハラ

### 【一般書・実用書】

- ・減速して生きる.....高坂 勝
- ・奇跡の日本史.....増田 悦佐
- ・「朝活」スイッチ.....矢野 政明
- ・自分で「疲れ」をとる!日々の整体.....片山洋次郎
- ・毎日がうまく回り出す1日1収納の法.....西口理恵子
- ・愛される販売員100のヒント.....佐藤 綾子
- ・ナショナルジオグラフィック恐竜図鑑  
.....マイケル K ブレッド
- ・苦役列車.....西村 賢太
- ・きことわ.....朝吹真理子
- ・月と蟹.....道尾 秀介
- ・漂砂のうたう.....木内 昇

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送などで少々時間を頂く場合がありますので、ご了承ください(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)。

## イベント

※図書館・図書室の行事については、その都度内容が若干変わる場合があります。あらかじめご了承ください。

### しらさわ夢図書館のおはなし会

#### ●妊婦さんへのおはなし会

と き：5月27日(金) 10:30～10:50  
と ころ：しらさわ夢図書館 視聴覚室  
ないよう：おなかの赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、ふれあいあそびなどを、実際にいっしょに行います。また出産後の赤ちゃんへの接し方や子育て豆知識などについてもお話します。(このおはなし会の後、赤ちゃんおはなし会にも参加できます。)  
対 象：妊婦さんとその家族

#### ●赤ちゃんおはなし会

と き：5月27日(金) 11:00～11:20  
と ころ：しらさわ夢図書館 視聴覚室  
ないよう：赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、親子でのふれあいあそびなどを行います。また赤ちゃんへの接し方や子育て豆知識などについてもお話します。  
対 象：赤ちゃん(0～2才くらいまで)とその保護者

#### ●ジュニア読書教室

と き：5月28日(土) 14:00～14:45  
と ころ：しらさわ夢図書館 視聴覚室  
ないよう：読み聞かせ、ストーリーテリング、ブックトークなど本に興味をもって、自分で読むことが楽しくなるような内容です。  
対 象：小学生～子どもの本が好きな大人

#### ●リトルおはなし会

と き：5月29日(日) 11:00～11:30  
と ころ：しらさわ夢図書館 視聴覚室  
ないよう：読み聞かせ、紙芝居、手袋人形、エプロンシアターなど、お話や絵本を親子で楽しめるプログラムです。  
対 象：幼児(未就学児くらいまで)とその保護者

### 中央公民館図書室のおはなし会

#### ●定例おはなし会

と き：5月8日(日) 10:30～11:30  
と ころ：中央公民館 児童室  
ないよう：絵本の読み聞かせ、紙しばい、エプロンシアター、パネルシアター、工作などをボランティアが行います。  
対 象：幼児とその保護者

## 市民交通災害共済に

加入しましょう

掛け金は一人年間 500円

◆お申込み・お問い合わせは

本宮市役所 生活安全課 ☎33-1111 または  
白沢総合支所 市民福祉課 ☎44-2114

