

健診

7月から町の各種  
健診を実施します



健診は健康づくりの第一歩です

■町の健診で自分の身体の状態  
をチェックしてみませんか

健診は、自分では気付くことのできない身体の状態を確認することができるといった大切な機会です。毎年受診することで自分の健康状態の変化を確認できるなど、健診にはたくさんの「メリット」があります。

町では、7月から町総合保健福祉センターで、特定健診、若者健診、後期高齢者健診などの各種健診を実施します。

健診のお申し込みがまだお済みでない方も受診することがありますので、事前にお問い合わせをお願いします。

個人負担も少なく済む町の健診をぜひご利用ください。

■町が実施する健診について

●特定健診・若者健診

▼実施期間

7月6日（金）～7月12日（木）

▼対象者

本町の国民健康保険に加入している20～74歳までの人

▼個人負担金

1,000円

▼健診内容

体格検査、血液検査、尿検査、血圧測定、心電図検査、医師の診察など

●後期高齢者健診

▼実施期間

8月16日（木）～8月18日（土）

▼対象者

75歳以上の人および一定の障害がある65歳以上の後期高齢者医療被保険者

▼個人負担金

800円

▼健診内容

体格検査、血液検査、尿検査、血圧測定、心電図検査、医師の診察など

※各種健診と併せて「がん検診」

も実施しますが、検査の種類により対象年齢と個人負担金が異なります。

介護予防

■はつらつりハビリ教室を開催し  
ていきます

町では、『はつらつりハビリ教室』を開催しています。この教室は、住み慣れた地域でいきいきと自分らしい暮らしを続け、要介護状態にならないように、自身の体の状態を改善するために開催しています。最近、足腰が弱くなってきたという方や、入院生活で体力が落ちてしまったという方に、特におすすめの教室です。

▼開催日時

毎週水曜日  
午前9時30分～午前11時30分

▼会場

町総合保健福祉センター

▼対象者

65歳以上の方で、  
要支援1・2の介護認定を受けている方

る方

●基本チェックリスト該当者

※基本チェックリストとは、介護予防の支援が必要かどうかを調べるための質問票（全国统一様式）のこと

▼定員

30人

▼申し込み期間または期限

随時受付中

▼参加料

1回300円

▼内容

・リハビリテーション専門職が、自宅でもできる筋力トレーニング・体操などの指導を行います。  
・口腔に関することや栄養に関することの講義・指導も月に1回行います。

・教室へは16回参加していただき、教室卒業となりますが、自宅でできるトレーニングなどを学べるため、参加者に好評です。

▼特記事項

交通手段がない方又は来所困難な方は、送迎もあります。

▼お申し込み・お問い合わせ先

教室への参加申し込みや詳しい内容などについては、町総合保健福祉センターまで、お気軽にお問い合わせください。

はつらつりハビリ教室  
に参加しませんか



教室に参加して自身の体を改善しましょう

## ■平成30年度 甲佐町税納期限のお知らせ

納付書 発行月	納付期限	固定資産税		軽自動車税	町民税 (普通徴収)	国民健康保険税	
		4期	10期			普通徴収	特別徴収
4月	5月1日(火)	第1期					第1期
5月	5月31日(木)			全期			
6月	7月2日(月)		第1期		第1期	第1期	第2期
7月	7月31日(火)	第2期	第2期		第2期	第2期	
8月	8月31日(金)		第3期		第3期	第3期	第3期
9月	10月1日(月)		第4期		第4期	第4期	
10月	10月31日(水)		第5期		第5期	第5期	第4期
11月	11月30日(金)		第6期		第6期	第6期	
12月	12月20日(木)	第3期	第7期		第7期	第7期	第5期
1月	1月31日(木)		第8期		第8期	第8期	
2月	2月28日(木)	第4期	第9期		第9期	第9期	第6期
3月	4月1日(月)		第10期		第10期	第10期	

- ・口座振替を申し込まれる方は、毎月28日(12月は除く)に引き落とされますので残高の確認をお願いします。(28日が金融機関の休業日の場合は、翌営業日)
- ・12月は納期限12月20日(木)・口座振替日12月18日(火)になります。
- ・特別徴収(町県民税・国民健康保険税)は年金からの天引きになりますので、納付書は発送されません。
- ・固定資産税の4期割は法人および町内に住所を有しない個人の方、共有名義で固定資産を所有している方が対象です。

町税務課 ☎096-234-1112(内線115)

## 国民年金保険料の納め忘れはありませんか



詳しくは町住民生活課にお問い合わせください

## ■国民年金後納制度で将来の年金受け取り額を増やせます

国民年金後納制度とは、時効で納めることができなかつた国民年金保険料について、平成30年9月までの期間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかつた方が年金受給資格を得られたりする場合があります。

過去5年間に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。詳しくは、年金加入者ダイヤルまたは熊本東年金事務所にお問い合わせください。

※過去5年とは、納めようとする月前5年以内の期間です。

## ▼ご利用いただける方

①20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れの期間(免除以外)や未加入期間がある方

②60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れのある方

③65歳以上の方で、老齢年金の受給資格がなく任意加入中の方など

※60歳以上で老齢基礎年金を受取られている方は、申し込みできません。

## ▼お問い合わせ先

## ●年金加入者ダイヤル

☎0570・003・004

050から始まる電話でおかけになる場合は、次の番号にお掛けください。

☎03・6630・2525

## ●月々金曜日

午前8時30分～午後7時

## ●第2土曜日

午前9時～午後5時

※お問い合わせの際は、基礎年金番号が分かるものをご用意ください。

※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用できません。

## ●熊本東年金事務所

☎096・367・8144

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線104)