



毎日の健康は「きづき」から

～特定健診～



予約は3月22日(水)から
健康づくり係 ☎ 22 2 2 1 7 へ

●特定健診日程表

月日	場所	定員	●受付時間 13時～14時30分 ※30分間隔で予約受付	●料金 国民健康保険 1,000円 後期高齢者医療保険 500円
4月18日(火)	賀茂医師会館	50名		
4月19日(水)	市民文化会館(小ホール)	100名		
4月20日(木)	市民文化会館(小ホール)	100名		
4月21日(金)	賀茂医師会館	50名		

6月からは 各地区を回ります
6月から8月にかけて、公民館などで開催します。
※日程は後日お知らせします。
申込・問合せ先
市民保健課健康づくり係
(窓口⑤) ☎ 22 2 2 1 7

4月の特定健診は予約が必要です

対象者
40歳以上の国民健康保険、又は後期高齢者医療保険に加入している方

申込方法
直接窓口に来ていただくか、電話で予約をお願いします。
その他
予約受付後に採尿キットなどを送付いたします。注意事項など、詳細は同封する書類をご確認ください。

健診を受診した後は
受診日から約1か月半後に結果を通知します。
結果によってメタボリックシンドロームの疑いがある方には特定保健指導という健康づくりに向けたプログラムもご用意していますので、ぜひご利用ください。

食育ワンポイント

- ・レンコンにはムチンというヌメヌメした成分があります。ムチンは粘膜を守ってくれるのでウイルスや異物の侵入を防いでくれます。
- ・しょうがのジンゲロールは決行を促進し体を温めてくれます。体が温まると、免疫力が上がります。
- ・長ネギのアリインという成分がビタミンB1の吸収を促進し、疲労回復を助けてくれます。

～作り方～

- ①レンコンは偶数枚にスライスし、酢水につけておく：②長ネギとしょうがはみじん切りにする：③ひき肉に塩をいれてねばりがでたら、②と酒、こしょうを入れてこねる：④れんこんに片栗粉をまぶして③をはさむ(穴からお肉がでるくらい)：⑤分量外の油をフライパンにしき、④を並べる：⑥ふたをして、最初は強火で焦げ目がついたら中火で火を通す：⑦ひっくり返して、お湯を入れて蒸して中まで火が通ったら、タレの材料を混ぜてフライパンに入れる：⑧タレがよくからんだらできあがり

花粉症予防、風邪予防におすすめレシピ



れんこんのはさみ焼き

材料(4人分) れんこん1節、豚ひき肉200g、長ネギ20cm、しょうが1かけ、酒大さじ1、こしょう少々、塩少々、片栗粉小さじ2、タレ(しょうゆ大さじ1と1/3、みりん大さじ1と1/3、酒大さじ3、砂糖小さじ2、片栗粉少々、ごま油少々、ごま少々)

問合せ先
市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎ 22 2 2 1 7

助けあい、支えあう「年金」についても大事



20歳になると、学生であっても日本国内に住む方は公的年金に加入して国民年金保険料を納める義務があります。しかし、経済的に保険料納付が難しい場合、免除・猶予される制度があります。

※免除・猶予をご希望の方は毎年申請が必要になります。
※学生納付特例制度は、4月が申請開始月になりますのでご注意ください。

～学生納付特例制度～

4月から翌年3月を1年度とし、学生本人の前年所得に基づき保険料納付が猶予されます。

特例を受けられる所得のめやす
所得が118万円+(扶養親族等の数×38万円)よりも低い額以下の場合、**手続に必要なもの**
年金手帳、在学期間がわかる在学証明書、又は学生証(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)の写し、認め印

～保険料免除制度～

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合や、失業した場合など、保険料納

付が経済的に困難な場合は免除になります。

免除となる所得のめやす
前年所得が次の計算式で計算した金額範囲内の場合。
・全額免除
・半額免除
・4分の1免除
・4分の3免除
・78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額
・118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額
・158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額

～納付猶予制度～

20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、承認されると保険料納付が猶予されます。納付猶予となる所得のめやす
所得が(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円+22万円×計算した額以下の場合、**手続に必要なもの**
年金手帳、本人が離職した場合、雇用保険受給資格者証の写し又は雇用保険被保険者離職票等の写し、認め印

～未納のままにしておく～

障害や死亡等の不慮の事態が発生したとき、障害年金や遺族年金が受けられない場合があります。
・老齢年金を将来的に受けられない場合があります。

問合せ先

市民保健課国民年金係
(窓口③) ☎ 22 3 9 2 2

国民健康保険の手続はご自分で!



3月から4月にかけては、就職や退職、住所変更などにより、健康保険が変更になることが多い季節です。
社会保険等の加入、脱退手続は職場が行いますが、国民健康保険は自分で手続を行わなければならないので、切替忘れないようにご注意ください。

○届出が遅れると
加入手続が遅れると、保険証がないため医療機関での支払が10割負担になりますし、国民健康保険税を数か月分まとめて納めなければならぬ可能性があります。

また、脱退の手続が遅れると、国民健康保険税と社会保険料を二重に支払ってしまうこともありますので、ご注意ください。

～国民健康保険の手続チェックリスト～

□他の市区町村から転入した →加入手続(必要な物:身分証明書)	□他の市区町村へ転出する →脱退手続(必要な物:国保保険証)
□職場の保険をやめた(扶養含) →加入手続(必要な物:職場の保険をやめた証明書)	□職場の保険に加入した(扶養含) →脱退手続(必要な物:国保と職場の両方の保険証)
□大学などの進学のために転出する →切替手続(必要な物:国保保険証、学生証等)	□保険証をなくした →再発行手続(必要な物:身分証明書)

※年金の手続が必要になる場合もありますので、年金手帳もお持ちください。また、全ての手続において認め印が必要になりますのでご注意ください。

問合せ先

市民保健課国民年金係
(窓口③) ☎ 22 3 9 2 2

○学生用の保険証
下田市外に住所を変更する学生のために、学生用の保険証を交付しています。該当する方は申請してください。
既に学生用の保険証を持っている方も、毎年4月に更新の手続が必要です。学生でなくなった場合は速やかに届出をお願いします。