



年に一度は自分の健康状態を把握しましょう

4月上旬より、問診票を対象者へ順次発送します。また、次の方は自己負担が無料です。

- ・国保加入者で40歳以上の初回受診者
- ・25歳以下の方

※上記に該当する方は、問診票に「自己負担無料」と記載されています。今まで健康診断を受けなかった方も、自分の健康のために健康診断を受けましょう。

高山地域

健診日	健診会場
● 4月22日 月	岩滝公民館(岩井町)
4月23日 火	漆垣内公民館(漆垣内町)
4月24日 水	石浦町公民館 (石浦町5・石浦うらら館)
4月25日 木	
4月26日 金	

高根地域

健診日	健診会場
4月25日 木	高根支所(上ケ洞)
4月26日 金	日和田公民館(日和田)

- ◆受付時間は午前8時から10時30分までです(●印の会場は午前8時から9時30分まで)。
- ◆肺がん検診(胸部レントゲン検査)および健康診査(39歳以下)も受けられます。
- ◆社会保険等(国保以外の保険)でも、上記会場で健診を受けられる場合があります。詳しくはご加入の健康保険にお尋ねください。

問合 市民課 ☎35-3003 広報ID 1000613

ご存じですか?国民年金の学生納付特例制度

4月から国民年金保険料は月額16,410円(70円引上げ)となります。

国内に住む20歳以上の方は、国民年金に加入し保険料を納めなければなりません。ただし、所得が一定額以下の学生は、申請することにより保険料の納付が猶予されます。申請は毎年度必要です。

学生納付特例期間は、資格期間には算入されますが年金額は増加しません。10年以内にその期間の保険料を追納すれば、年金額に算入されます。

【手続方法】

- 平成30年度中に学生納付特例の承認を受けていて、今年度も在学予定であることを年金事務所に届出している方
→日本年金機構から、申請書(ハガキ)が4月に送付されますので、必要事項を記入して返送してください(添付書類は不要です)。
- 新規に申請される方および申請書(ハガキ)が届かない方
→印鑑・マイナンバー(個人番号がわかる書類)・平成31年度の在学証明書または学生証を持参し、高山年金事務所または市民課(本庁1階)・各支所窓口で申請してください。申請者が代理人の場合は代理人の運転免許証など本人確認書類も持参してください。

問合 高山年金事務所 ☎32-6111
市民課 ☎35-3137



脳ドック検診

問合 市民課 ☎35-3003
広報ID 1009225

対象 市内在住の岐阜県国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方で、①保険料に未納がなく、②過去(平成21年度から平成30年度)にこの事業を利用して受診されていない方で、③昨年度(平成30年度)に、「一般健診」、「特定健診」、「すこやか健診」のいずれかを受診されている方

検査内容 脳外科医による診察、腹囲測定、頭部X線撮影、頸(けい)動脈エコー、MRI・MRA撮影、心電図、尿検査、血液検査ほか

期日 5月7日から2020年3月31日までの毎週火曜日に1名ずつ(休日などを除く)

時間 午前11時～午後4時ころまで

場所 久美愛厚生病院(中切町)

定員 45人(超えた場合は抽選)

参加料 自己負担金 14,000円

申込方法 4月12日(金)までに[HP]・[冊子] (必着) (住所、氏名、電話番号、生年月日、保険証の記号番号(国保)または被保険者番号(後期高齢)、希望する月を明記)

※なお結果は、久美愛厚生病院より本人に通知するとともに、本人の同意のもと、市へも通知されますのでご了承ください。また、脳疾患で現在治療中の方などは検診を受けることができません。詳細は事前にお問い合わせください。



産前産後期間の国民年金保険料減免制度

4月から産前産後期間の年金免除制度がはじまります。産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象 出産日が平成31年2月1日以降の方

届出時期 出産予定日の6カ月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

免除期間 出産予定日または出産月の前月から4カ月分の国民年金が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された方を含みます)。

問合 高山年金事務所 ☎32-6111 市民課 ☎35-3137



水中ウォーキング参加者募集

市内在住の岐阜県国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入で、保険料の未納がない方を対象に、市内4カ所の市営プールを利用して水中ウォーキングができる施設利用券(20回分の回数券)を配布します。



場所や利用日・利用時間は自由で、年齢制限もありません。お気軽にご参加ください。

対象施設 奥飛驒トレーニングセンタープール(奥飛驒温泉郷村上)など市営の4カ所のプール。民間のプールは対象外です。

利用期間 4月18日～11月末

※プールの開設日・時間によって利用できる日や時間は異なります。

申込 健康保険証を持参のうえ、市民課・各支所地域振興課窓口にお越しください。

問合 市民課 ☎35-3003

介護者のための「ほっとする談話室」を毎月20日に開催していますが、4月20日出は都合によりお休みします。

問合 NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550