国保年金だより
KOKUHONENKINDAYORI

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！

3月から4月にかけては、就職や退職・転職など異動の多い時期です。

これらの異動があった場合には、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）に加入した場合

現在、国民健康保険に加入している方は、市役所で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〉
- 社会保険の被保険者証
- 国民健康保険の被保険者証

■退職などにより職場の健康保険を脱退した場合

市役所で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）
- 認め印と年金を受け取っている方は年金証書（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）

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、市役所で手続きが必要です。

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す。

国民健康保険と年金をあわせて手続きします。

なお、平成24年4月～25年3月までの国民年金保険料は、月額14，980円となります。

20歳以上の学生の方へ ～学生納付特例制度～

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24年4月以降に発行されたもの）と認め印を市役所にご持参ください。猶予期間は4月から翌年3月までとなり、一年毎に申請が必要となります。

なお、平成23年度以前に学生納付特例申請をされた方で、年金事務所で、卒業年度の記入したことを確認できた場合は、年金事務所から封書が郵送されます。封書の中に返信用のはがきが入っていますので、そのはがきに必要事項を記入のうえ、年金事務所に返信してください。その場合は、市役所での手続きは不要です。

◆問い合わせ先
市民課　国保年金係（内線125～127）
白沢総合支所　市民福祉課　市民窓口係
☎44－2114（直通）

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

今話題の 米粉商品できました！
◆米粉パン　【ふんわりモチモチでほんのり甘いパンです】
◆米粉クッキー　【サクサクの食感。プレーン・チョコ・バターの三種類です】
その他、お米・コシヒカリ純米酒・お漬物なども多数ご用意しております。
詳しくは、HP又はお電話にてお問い合わせ下さい。
御稲（みいね）プライマル㈱　本宮市青田字寄松100
TEL：0243（24）1363　http://miine.co.jp

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

健康づくりシリーズ

がん検診を受けましょう①
～放射線と検診～

がん検診受診の現状

わが国の各種がん検診受診率は現在10～20％です。本宮市における受診状況も同様でしたが、昨年は原発事故の影響から放射線について不安を抱く方も多く、がん検診を受ける方は減少しました。これは、がん検診により早期発見・早期治療のチャンスを逃してしまったことになり、残念なことでもあるのです。

原発事故の放射線と検診における放射線

原発事故後の放射線も、それ以前から自然界にあった放射線（自然放射線）も、検診における放射線（医療放射線）も、どれも同じ性質ではありますが、検診や治療などの医療放射線は、受ける方にとってプラスの利益がある場合にのみに使われています。具体的にはがんの早期発見・治療、病気の診断などです。しかも、それらの目的を達成するために適切な線量、適切な方法で行われるよう、専門のスタッフが携わり安全に行われています。安心して検診を受けてください。

がん検診を受けないリスク

がんは日本人の2人に1人がかかる病気です。また、3人に1人ががんで亡くなっており死亡率30％です。放射線を浴びたことによる身体への影響としてがんとの因果関係がとりあげられますが、科学的データからは100ミリシーベルトの被ばくでがんの危険性は0・5％増加するとされています。今回の原発事故は100ミリシーベルトを超えていません。このことから、事故による放射線の影響よりも、喫煙・食生活などの生活習慣のほうが、がんの発生の危険因子としてはるかに高いということになります。

言い換えると、がん検診を受けないということは、がんの早期発見・早期治療の機会を逃すことになり、身体の健康に対して大きな危険因子を伴うことになります。

がん検診を受けましょう

原発事故による放射線の身体に及ぼす影響を心配する気持ちは、福島県民であれば誰もが感じるところです。だからこそ、自身の健康管理、維持に対する正しい知識と判断が必要になっています。クーポン券の導入などで、がん検診を受けやすい体制を整えていますので、一人でも多くの方に検診を受けていただき、自らの健康管理に役立てていただこうと思っています。

市民の皆さん、安心してがん検診を受けましょう。

◆問い合わせ
保健課（えぽか内）健康増進係　☎63－2780

予防接種をうけましょう

麻しん風しん予防接種を次の通り実施します。
該当される方は、なるべく早めに接種を受けましょう。

■該当者

1期	生後12カ月から 生後24カ月に至るまでの間 （2歳の誕生日の前々日まで）
2期	小学校就学1年前の4月1日から 翌年3月31日まで （H18．4．2～H19．4．1生まれ）
3期	中学1年生相当の年齢 （H11．4．2～H12．4．1生まれ）
4期	高校3年生相当の年齢 （H6．4．2～H7．4．1生まれ）

■実施期間　平成24年4月1日～平成25年3月31日まで
■通知方法　第2期、第3期、第4期対象者へは個別に通知します
■料　　金　無料
■受 け 方　予防接種実施医療機関に予約のうえ、予診票と母子手帳を持参し、接種を受けてください。必要な予診票は郵送します。

◆問い合わせ
保健課（えぽか内）健康増進係　☎63－2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

住宅設備・水廻りのリフォーム　見積および相談無料
業務用家庭用／ストーブ　ファンヒーター　エアコン販売　設置工事
超省エネ機種／石油　ガス　電気　各種給湯機器類
各種器具・水栓類・機械機器類の修理メンテナンス
タカマツ TAKAMATSU
TEL33－5242　FAX34－1240
本宮市上水道・下水道工事指定店　TOTOリモデルクラブ店会員の店
〒969-1168　本宮市本宮字一ツ屋12－7　Eメール　takamatsu.remo@gmail.com

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）本宮市高木字戸崎63番地3
㈲光設工業所（33－1895）本宮市青田字孫市2番地25
㈱小山設備（33－3031）本宮市本宮字仲町39番地
㈲佐藤商会（33－5875）本宮市仁井田字富士内1番地1
㈲須藤住機工業（34－5528）本宮市本宮字小幡33番地1
㈱タカマツ（33－5242）本宮市本宮字一ツ屋12番地7
㈲浜野和水道（33－2788）本宮市本宮字塩田49番地2
㈲本宮設備（33－2592）本宮市本宮字南町裡144番地1