

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

免除を受けるには届け出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

☑ 国民年金の第1号被保険者（出産日が平成31年2月1日以降の人）

■免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間）。

■届出時期

出産予定日の6カ月前から可能

■届出に必要なもの

- ①年金手帳（または基礎年金番号が分かるもの）
- ②母子健康手帳
- ③マイナンバーカードまたは通知カード
- ④運転免許証など本人確認できるもの

※出産後に届出する場合は、出生証明書など、出産日および親子関係を明らかにする書類が必要な場合があります。

■申請場所・問合せ

- ☉保険年金課 年金医療係（市役所1階12・13番）
☎ 0256・77・8136
- ☉三条年金事務所 ☎ 0256・32・2239

児童手当制度が6月から一部変更となります



児童手当についてのページ▲

変更点①

現況届の提出が原則不要となりました。ただし、児童を別居監護している人などは、引き続き提出が必要となりますので、6月中旬に書類を郵送します（受付期間は6月30日（休）まで）。

変更点②

所得上限限度額が設けられ、所得が上限限度額以上の場合、手当が支給されなくなりました。

- ※次の変更事項があった場合、届け出が必要です。
- ・受給者や配偶者、児童の住所や氏名が変わったとき
 - ・配偶者を有しなくなったとき、または有するようになったとき
 - ・3歳未満の児童がいる受給者の加入している公的年金が変わったとき（受給者が公務員になったときを含む）
 - ・離婚協議中の受給者が離婚したとき

詳しくは市ホームページをご確認ください。
 ☎ 社会福祉課 児童福祉係 ☎ 0256・77・8186

元気磨きたいフェア

「新しいことを始めたい」「元気磨きたいに興味がある」「健康づくり、仲間づくりがしたい」という皆さん、「元気磨きたい」の活動を少し覗いてみませんか？

☎ 6月24日（金） 午前9時30分～11時（午前9時30分までにお越しください） ☎ 保健センター ☎ HIP-POPダンス、体験（HIP-POPダンス、

にこっちデジタル、スマイル食❤Love、にこっち体操など） ☎ 6月17日（金）まで ☎ 保健センター ☎ 0256・93・5461

元気磨きたいフェアのページ▼

家族のため、自分のために介護を学んでみませんか？

■介護職員初任者研修（通信課程）

☎ 7月25日（月）～11月24日（休）の間の木曜日（午後7時～9時10分）、日曜日（午前9時30分～午後5時）/自宅学習期間：7月26日（火）～8月24日（水） ※講義内容によって終了時間が変わる場合あり/祝

日は休講 所つばめ福祉会 法人本部 ☎ 12人（先着順） ☎ 6万円 ☎ 7月15日（金）まで ☎ つばめ福祉会 法人本部 事務局 ☎ 0256・61・6363 / HP <http://www.tsubame-fukushi.jp/>

「体重測定3カ月チャレンジ」してみませんか

体重測定を3カ月続けて、自分の生活習慣を見直しま

しょう。

☎ 令和5年3月31日（金）まで ☎ おおむね74歳以下の市民、生活習慣を改善したい人、もっと健康になりたい人 ☎ 自宅で毎日体重グラフを付けるだけ/特典：節目の時期に応援メッセージ配信、保健師・栄養士が、面接や電話などであなたの頑張りを応援します。 ☎ 12月28日（水）まで ☎ 保健センター ☎ 0256・93・5461

いきいきつばめ サポーター養成講座 初級編 「スクエアステップ」

☎ 6月9日（休）～7月21日（休）の間の毎週木曜日 午後1時～2時、3時間程度（全7回）

☎ 所 燕市民交流センター（7月14日（休）のみ老人集会所センター） ☎ 対 介護予防活動に関心がある市民で、原則7回全てに参加できる人 ☎ 定 20人（要申込、先着順） ☎ 500円（スクエアステップリーダー資格取得者は、後日登録料として2000円が必要） ☎ 時 室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装でお越しください。 ※参加者には後日、健康チェック表を送付しますので、記入して当日お持ちください。 ☎ 他 講師：スクエアステップ協会ほか ☎ 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0256・78・7866

令和4年度健康診査を予約制で実施します

「待たずに健診！予約で安心！」

心臓病、脳卒中、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病は、特に自覚症状がないため、気付かないうちに進行します。これらの病気を予防し、元気に過ごすためにも、この機会に健診を受けましょう。

- ☎ ① 19歳～39歳までの人 ② 40歳～74歳で燕市国保に加入している人（特定健診対象者） ③ 後期高齢者医療制度に加入している人 ④ 生活保護を受給している人

※人間ドック希望者は対象外

■検査内容 ・健康診査（問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など）
 ・胸部レントゲン検診（11月30日（休）・12月1日（休）の吉田検診センターでは実施していません）

■健診当日持ってくるもの ☉受診票 ☉個人記録票 ☉保険証
 ☉質問票（事前に記入し、当日お持ちください） ☉感染防止についてのご希望

☎ ・19歳～39歳…500円 ・40歳以上…無料
 ※19歳～64歳の人で、オプション検査（眼底検査・心電図）を受ける場合は別途1,000円が必要。65歳以上の人は無料。

※胸部レントゲン検診も受ける人は、年齢に関わらず別途500円が必要。
 ※次の世帯の人は事前申請で個人負担金免除
 ①生活保護世帯 ②4月1日現在で令和3年度市民税非課税世帯

申し込み	インターネット予約	電話予約
	市ホームページ「健康診査等予約システム」から	新潟県労働衛生医学協会 ☎ 025-370-1800 平日：午前9時～午後4時

予約受付期間	検診日	会場	ネット予約	電話予約
	7月12日（火）・13日（水）・14日（休）	吉田産業会館	6月13日（月）まで	6月6日（月）～13日（月）
	7月20日（火）・21日（休）	中央公民館	6月21日（火）まで	6月16日（休）～21日（火）
	7月22日（金）・23日（土）	中央公民館	6月27日（月）まで	6月22日（火）～27日（月）
	8月1日（月）・2日（火）・3日（水）	燕庁舎（白山町二丁目）	7月8日（金）まで	7月1日（金）～7月8日（金）
	9月11日（日）・12日（月）	吉田産業会館	7月14日（休）～8月5日（金）	8月2日（火）～5日（金）
	9月27日（火）・28日（水）	スポーツランド燕	7月14日（休）～8月25日（休）	8月22日（月）～25日（休）
	9月29日（休）	分水公民館	7月14日（休）～8月29日（月）	8月26日（金）～29日（月）
	10月4日（火）・5日（水）・6日（木）	吉田産業会館	7月14日（休）～9月8日（休）	9月1日（休）～8日（休）
	11月30日（火）・12月1日（休）	吉田検診センター	7月14日（休）～11月2日（火）	10月28日（金）～11月2日（火）

■健診当日の受付時間 午前8時30分～11時、午後1時～3時
 ☎ 健康づくり課 健康推進係 ☎ 0256・77・8182