

国民年金

こんなときには 届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満の(厚生年金等加入者を除く)すべての人が加入しなければなりません。

届け出は加入する時だけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。

届け出されなかった場合、年金額が少なくなったり、受け取れない場合がありますので、必ず届け出をしましょう。



【届け出が必要なとき】

- ▷ 20歳になったとき
(厚生年金加入者を除く)
- ▷ 退職したとき
(厚生年金や船員年金加入者の場合)
- ▷ 配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、船員年金を辞めたとき
- 届け出時に持参するもの
 - ・年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)
 - ・印鑑
- 問い合わせ/釧路年金事務所 ☎0154-22-5810、役場保険医療係

保健

妊婦さんのための プレママひろば

問い合わせ
健康推進係
53-3333

妊婦さんの体調や胎児の成長が、すこやかな経過となるよう『妊娠生活のポイント』と『お腹の赤ちゃんが元気に育つための栄養』についての講話を行います。

また、親子で過ごす遊びの広場『子育て支援センター』を見学し、子育て情報を提供します。

●日時/6月14日(金)13時30分から15時

●場所/保健福祉総合センター

●対象/町内在住の妊婦

とその家族

●申し込み/健康推進係

マタニティ・母のための 心と体のセルフケア講座

問い合わせ
健康推進係
53-3333

町では、産前・産後女性の心身の回復などを正しく学ぶ講座を開催します。

講座では、バランスボールを使った有酸素運動、夫婦関係の変化に応じたコミュニケーションワーク、自宅で行うセルフケアを学ぶことができます。

また、赤ちゃん(平成30年12月1日以降に生まれた乳児)も一緒に参加できます。保育士による託児が必要な場合はご相談ください。子育て世代の男性の参加もお待ちしております。

●日時/6月29日(土)10時30分から12時30分

子育て応援アプリができました



町では、子育て世代の妊娠から出産、育児までをサポートするため、6月からスマートフォンなどで各種情報入手できるアプリ『あつけし子育て応援アプリ』の運用を開始しました。

妊娠期の記録、子どもの成長記録、複雑化している予防接種のスケジュール通知などの情報を管理する母子手帳機能や、成長過程を写真などで記録する『できたよ記念日』というダイアリー機能が、家族と共有することもできます。

また、お子さんの年齢にあつた必要な情報だけをプッシュ通知で受信できます。

この機能を活用し、町内での子育てイベントや感染症の注意喚起などを情報発信していきます。

実際にアプリを使った感想なども聞かせていただきながら、より地元に着した情報発信手段としていきます。



●対象/利用登録をした人ほなたでも利用可能

●利用登録方法/

①町の委託を受けたコンテンツ配信会社エムティーアイ(東京)が運営する電子母子手帳アプリ『母子モ』をアプリストアからダウンロード(無料)

②ユーザー登録(他サービスサイトのアカウントと連携もしくは、メールアドレスを登録)

③プロフィールを登録(住んでいる地域の郵便番号、ニックネーム、生年月日など)



QRコードをスマートフォンで読み込むとアプリをダウンロードできます。
WEB版は『母子モ』で検索

●『母子モ』に関する問い合わせ
/株エムティーアイ ☎03-5333-6172、受付時間10時から18時30分(土日祝日を除く)
●問い合わせ/健康推進係