

国民年金

産前産後期間は 保険料が免除になります

国民年金第1号被保険者の出産予定日または出産日の前月から国民年金保険料が4カ月間免除されます。

また、多胎妊娠の場合は、出産予定日の3カ月前から、国民年金保険料が最大6カ月間免除されます。

対象は、出産日が平成31年2月1日以降の人です。

なお、免除の手続きは出産予定日の6カ月前から可能です。

産前産後期間の免除制度は、保険料が免除された期間も保険料を納付したのものとして、受給額に反映されます。

※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、早産された人を含む)

【申請に必要なもの】

▷ 出産予定日が分かる書類(母子健康手帳など)

※ 出産日以降の申請の場合は不要です

▷ 個人番号確認書類(マイナンバーカードなど)

▷ 本人確認書類(運転免許証など)

● 問い合わせ／釧路年金事務所 ☎0154-25-1521

役場保険医療係

子育て

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

妊娠期にある妊婦やその家族が子育ての準備をしながら、すこやかに愛情を育めるように、妊娠週数に応じた胎児の人形に触れ、沐浴など赤ちゃんのお世話について学びます。

男性は『妊婦体験ジャケット』の試着も可能ですのでぜひご参加ください。

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

● 日時／10月29日(火)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

● 締め切り／

10月22日(火)



佐々木院長に聞いてみよう

『子どもの発熱・熱性けいれんの対応』

問い合わせ
健康推進係
53-3333

子どもの発熱はよくあることと分かっている人であっても、いざ熱がでると対処方法や受診の目安など不安を抱えている人が多いのではないでしょう

か。

町立厚岸病院の佐々木院長を講師に招き講座を開催し、終了後には質問コーナーも設けますので、ぜひご参加ください。

講座中は、託児も可能ですので、申し込みの際に伝えてください。

● 日時／10月11日(金)14時から15時

● 場所／保健福祉総合センター

● 対象／子どもを

養育している人



保健

ヘルシー教室の お知らせ

問い合わせ
健康推進係
53-3333

脂質異常症(コレステロールや中性脂肪など血液中の脂肪分が多すぎたり少なすぎたりする症状)の予防を目的に、ヘルシー教室を開催します。

脂質異常症の予防や改善には、毎日の食生活を改善していくことが大切です。当日は、講話と調理実習を行います。

● 日時／10月30日(水)10時から12時30分

● 場所／保健福祉総合センター

● 対象／町内にお住まいの人

● 持ち物／エプロン、三角巾

福祉

緊急時に短期入所の 利用ができます

問い合わせ
障がい福祉係
53-3333

釧路圏域8市町村では、同居の家族の介護者が、疾病などの緊急事態のときに利用できる障害福祉サービスの一つである短期入所施設を整備しています。

この短期入所施設を利用するにはあらかじめ障害福祉サービス(短期入所)の利用申請と事前登録が必要です。

詳しくは、お問い合わせください。

● 緊急時の受け入れ短期入所施設／障がい者支援施設ライフサポートさわらび(釧路市愛国191番地5163)

● 申請先／障がい福祉係

相談

行政に対する苦情や 要望などの相談に応じます

問い合わせ
自治振興係

行政相談委員が、住民の皆さんからの行政に対する苦情や意見・要望などの相談に応じます。相談は無料

● 調理実習費／300円
● 締め切り／
10月16日(水)

