

## 国民年金

### 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額が社会保険料控除の対象です。

令和6年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人へ、日本年金機構本部から『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が、10月下旬に発送される予定です。

また、10月1日から12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納付した人には、令和7年2月上旬に発送される予定です。

年末調整や確定申告の際には、必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

●問い合わせ/釧路年金事務所 ☎0154-25-1521  
役場保険医療係

### 国民健康保険

#### 生活習慣病重症化予防 はがきを送付します

問い合わせ  
保険医療係

【生活習慣病重症化予防はがき】

生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)重症化予防対策として、11月に受診を促すはがきを送付します。今年度の特定健診がまだお済みでない人は早めに受診してください。

4月から6月までに特定健診を受診し、生活習慣病に関連する検査数値が基準値を上回っておりその後治療をしていない人、もしくは生活習慣

病の治療を6カ月以上中断しておりはがきがお手元に届いた人は、ご自身の健康のためにも積極的な受診をお願いします。

また、入れ違いで治療を開始・再開した人や、医師の判断により経過観察となった人へはがきを送付している場合がありますが、ご了承願います。

【特定健診を受診されていない人へ】

厚岸町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人を対象に、無料で特定健診を実施しています。受診券を紛失された場合は、再発行が可能ですのでお問い合わせください。

さい。

特定健診を受診することで、生活習慣病の早期発見ができ、保健師や管理栄養士から個別アドバイスを受けることができます。

また、今年度の集団健診は12月7日、2月1日、2月2日の日程で実施予定です。ご予約のうえ受診してください。(集団健診の申し込み・問い合わせは健康推進係 ☎53-3333)

#### 国保健康教室を 開催します

問い合わせ  
保険医療係

健康で自立した生活を送ることができる『健康寿命』を延ばすことを目的とし、生活習慣の改善、健康意識の向上を図るため、国保健康教室を開催します。

教室は4回開催します。運動が健康にもたらす効果を学び、生活に運動を取り入れてみませんか。

●日時/11月28日(木)、12月19日(木)、1月30日(木)、2月27日(木)・13時30分から15時(予定)

●場所/B&G海洋センター

●講師/フィットネスインストラクター

●内容/運動教室、身体測定、血液検査

●対象/厚岸町国民健康保険加入の30歳から74歳で4回とも参加可能な人

### 保健

●定員/20人(定員になり次第締め切り)  
●申し込み/保険医療係

#### 带状疱疹ワクチンの 接種費用を助成します

問い合わせ  
健康推進係  
53-3333

65歳以上の人を対象に、带状疱疹の発症と带状疱疹後神経痛を予防し、費用負担を軽減する目的で、带状疱疹ワクチンの接種費用を助成します。

助成を希望する人は健康推進係へ申請して、助成券の交付を受けてください。

対象	接種日時時点で65歳以上の町民	
助成対象ワクチン	不活化ワクチン (シングリックス)	生ワクチン (水痘ワクチン)
接種回数	2回	1回
助成額	一回につき接種費用の半額(10,790円)を助成	一回につき接種費用の半額(3,810円)を助成
接種医療機関	○町立厚岸病院(月～金:要予約) ○田中医院(月～土:要問い合わせ)	
申請窓口	保健福祉総合センターあみか21 保健福祉課健康推進係	

※ワクチンの価格により、助成額が変更となる場合があります  
※ワクチンの詳細は、接種を希望する医療機関にお問い合わせください