



国民年金保険料を納めましょう!!

国民年金の 保険料の未納は… ダメ。ゼッタイ。

国民年金の保険料の支払いが経済的に大変です。
免除申請以外に、なにか方法はないでしょうか…。



納めた国民年金保険料は、全額社会保険料控除の
対象になるんですよ!!

国民年金の平成 30 年度の保険料は月額 16,340 円です。

国民年金保険料は社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

対象となるのは、1月から12月までに納められた保険料です。その年に支払っていれば、過年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者や家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られていますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書と領収証書を添付してください。

また、紛失等により再発行が必要な場合には、

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004

までご連絡をお願いします。(1週間程度で送付されます。)

国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

※社会保険料控除とは、自分の社会保険料(国民年金、国民健康保険、健康保険・厚生年金保険など)を納めたとき、または、配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。

申告できる金額は、年間の社会保険料の金額(給与天引きの金額も該当)です。

なお、年末調整の申告においては、給与天引きの社会保険料は、事業所で一括して計算しますので、自分で申告する必要はありません。事業所が把握できない、ご自身が納めた社会保険料を申告書に記載してください。

冬はフィットネスクラブで快適に運動を

ひらたフィットネスクラブのトレーニングルームには、ランニングマシンや高齢者用バイクなど、最新のトレーニング機器を備えています。

利用者の方の目的・レベルにあわせ、専門のインストラクターがトレーニングメニューの作成をお手伝いしています。

《開館日及び時間》

曜 日	開 館 時 間
月曜日	午後 5:00 ~ 午後 9:00
火曜日	午後 1:00 ~ 午後 9:00
水曜日	午後 5:00 ~ 午後 9:00
木曜日	午後 5:00 ~ 午後 9:00
金曜日	午後 1:00 ~ 午後 9:00
土曜日	午後 5:00 ~ 午後 9:00
日曜日	定休日

※初めて利用される方は簡単な初回説明がありますので、午後5時以降にお越しください。

**年末年始12月29日(土)~1月6日(日)までは
休館日となります。**

ダイエット・体力向上・運動不足解消・メタボリック解消・転倒や寝たきり防止・体力年齢若返り・競技力向上etc…健康づくりを始めましょう!

外での運動が難しい冬こそ、快適に運動できるフィットネスクラブをご利用ください。

《使用料金》

区 分	料 金
一般(村民・石川郡内)	320 円
一般(村外)	530 円
高校生	210 円
中学生	110 円

※高校生以上はお得な回数券もございます。

公
民
館
だ
よ
り



Ns. ジュッピー

精密検査は必ず受けましょう

今年の6月に実施した総合健診では、要精検者が延480人でした。村の健診以外でも人間ドックや職場検診などで精密検査となった方はもう受診されましたか？

特定健診は、高血圧、動脈硬化、高血糖、脂質異常などの生活習慣病を早期発見し、脳梗塞や心筋梗塞など重症化を予防することが目的です。がん検診についても、症状が出る前のがんを早期に発見し、治療をするのが重要です。

ついつい「何でもないから（症状がないから）」「仕事が忙しいから」と後回しになる場合も多くみられます。健康のために受けた健診（検診）ですから必ず精密検査を受けましょう。医療機関によっては混雑している場合もありますので、年内に医療機関の予約をとることをお勧めします。

がん検診 2月28日まで実施しています。

子宮がん検診

対象：20歳以上の方
検査機関：村指定医療機関
（健康カレンダーに掲載）
自己負担：500円
申込み先：指定医療機関に直接電話予約してください。
※20～30代の子宮がん患者が全国的に増えています。

乳がん検診

対象：40歳以上の方
（平成29年度受診者は除く）
検査機関：村指定医療機関
（健康カレンダーに掲載）
自己負担：500円
申込み先：指定医療機関に直接電話予約してください。
※受診券もしくは無料クーポン券が必要です。（再発行可能）

胃がん検診 （胃カメラ）

対象：50歳以上の方
（平成29年度受診者は除く）
検査機関：村指定医療機関
自己負担：3,000円
申込み先：健康福祉課
※がんの中でも胃がんによる死亡は男性2位、女性4位です。早期発見が大事です。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



副院長
西山 宗一郎 医師

痔核の予防法や対処法

前回痔核は肛門の経年劣化で起こるというお話しをしました。肛門の経年劣化を遅らせるには、排便時間を短くすることです。トイレでは新聞やスマホを見たり、長時間頑張つてはならないのです。便秘だけでなく下痢もよくないので、便通でお悩みの方はぜひ受診してください。排便時だけでなく長時間同じ姿勢でいることも痔核ができる原因となります。タクシーや長距離トラックの運転手さんのように長時間座って揺すられる職業の方は、痔核ができやすいのです。時々休憩を取って体を動かす事が大事です。痔核が出来ても症状がなければ問題はないのですが、疼痛・出血や痔核の脱出などが起こってしまった場合は、対処が必要となります。大抵の疼痛や出血は入浴することで良くなります。そこから下で良いので、ゆっくり入浴をして下半身の循環を良くしましょう。アルコールは痔核のむくみを悪化させますし、トウガラシなどの香辛料は吸収されずに排泄され、粘膜に炎症を起こしますので、控えなければなりません。それでも症状が良くなければ受診してください。



カラダがよるこぶ
「水切りヨーグルトの彩りサラダ」
調理時間 約15分

今回は旬を迎えるほうれん草を水切りヨーグルトと合わせてサラダにしました。旬の味覚は栄養価も高く、美味しさも格別です。ヨーグルトを水切りすることでいつものとは違った食べ方ができるのでぜひお試しください。

材料（4人分）

水切りヨーグルト……………30g
ほうれん草……………50g
にんじん……………40g
まよろし……………10g
オリーブオイル……………適量
ブラックペッパー……………適量

作り方

①ほうれん草は1cmぐらいの長さ、にんじんは細切りにし電子レンジ500Wで3分加熱する。
②①を冷ましたら、砕いたカシヨーナッツを入れて混ぜる。
③器に②を盛り付けて、水切りヨーグルト・ブラックペッパー・オリーブオイルをかけた後完成。
※ヨーグルトが苦手な方は水切りヨーグルトにマヨネーズを少し混ぜてかけると美味しくいただけます。

水切りヨーグルトの作り方

ザルなどにキッチンペーパーを敷いて、ヨーグルトを入れ、1時間程度水分（乳清）をきりと固めの濃いヨーグルトができます。これが、水切りヨーグルトになります。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
39キロカロリー	1.3g	2.6g	2.9g	0g

まごは（わ）やさしいとは、「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。

