

# 保健師のすこやかだより

生活習慣病を予防しよう!! ～年に1回は健康チェック～



☆鏡野地域の総合健診は、7月5日(火)～9日(土)です。

| と き     | 基本健康診査(対象地区) | 内 容                                                                                                   |
|---------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月5日(火) | 芳野・中谷        | 胸部検診, 胃がん検診, 基本健康診査<br>歯科検診(金・土曜日のみ)<br>★胸部検診の対象は、法改正により40歳以上<br>★大腸がん検診と乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用)は11月実施予定 |
| 7月6日(水) | 大野・小田        |                                                                                                       |
| 7月7日(木) | 香南・香北・郷      |                                                                                                       |
| 7月8日(金) | 小田・中谷・香南・郷   |                                                                                                       |
| 7月9日(土) | 芳野・大野・香北     |                                                                                                       |

☆子宮がん検診・乳がん検診の個別検診が始まります。《実施期間:7月・8月・9月・10月》

## 子宮がん検診

| 料 金 (70歳以上無料) | 医療機関                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1,800円        | 赤堀病院・石井医院・福田医院・藤井医院・光井病院・森岡レディースクリニック<br>ESクリニック(火・木曜日)・津山中央病院(婦人科)・落合病院(婦人科) |

## 乳がん検診

| 料 金 (70歳以上無料)                                                            | 医療機関                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 視触診のみ<br>30～39歳 800円                                                     | 赤堀病院・石井医院・福田医院・藤井医院・光井病院・森岡レディースクリニック<br>ESクリニック(火・木曜日)・津山第一病院・津山中央病院(婦人科)<br>芳野病院・落合病院・金田病院・勝山病院・湯原温泉病院 |
| 視触診+マンモグラフィ<br>(マンモ2方向撮影)<br>40～49歳 2,500円<br>(マンモ1方向撮影)<br>50歳以上 1,700円 | 赤堀病院・津山第一病院・津山中央病院(外科)<br>落合病院・金田病院・勝山病院・湯原温泉病院<br>※真庭市の病院は年齢に関係なく1方向撮影になります(料金は1,700円です)                |

※ 医療機関受付時間内に受診可能ですが、混雑が予想されるため、電話で確認・予約の上受診してください。  
 ※ 町の受診票を持って医療機関でお受けください。  
 ※ 町内全域の方が対象ですが、個別検診か集団検診のどちらか一方しか受診できません。  
 詳細については、「すこやかカレンダー」「チラシ」をご覧ください。  
 お問い合わせ先 鏡野町役場保健福祉課 保健師(0868-54-2111)まで

## ◎大野保育園 園庭開放◎ ※雨天決行

大野保育園の施設をお借りして、園庭開放を開催します。  
 地域のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひ来てください!!  
 ☆日 時: 6月11日(土) 午前9時30分～11時頃  
 ☆ところ: 大野保育園(鏡野町円宗寺)  
 ☆対 象: 保育園・幼稚園に入っていないお友だち

※奥津・上齋原・富地域の方も、お友だちづくり  
 にぜひおいでください。

☆持ってくるもの: お茶・帽子・着替え・タオル  
 (お問い合わせ先) 大野保育園 電話 54-0439  
 主催/健康かがみの21 いきいき健康支援隊  
 『元気ッズチーム』  
 後援/鏡野町

## 国民年金

### 国民年金保険料の免除制度について

国民年金には、所得が少なく保険料を納めることが困難な場合に、本人の申請によって保険料を免除する制度があります。この制度は、本人とその配偶者及び世帯主の前年の所得が一定の基準額以下の場合に承認され、保険料の納付が全額免除される「全額免除」と、半額が免除される「半額免除」があります。半額免除の場合は、残りの半額を納付しないと未納期間になります。

また世帯主の所得が多いため全額免除に該当しない場合でも、30歳未満の若年者の方については本人及び配偶者の所得が一定の基準額以下の場合は、申請によって保険料納付が猶予される若年者納付猶予制度があります。

免除期間(猶予期間を含む)は、年金を受け取るために必要な期間として取り扱われますが、年金額を計算する場合は「全額免除」は3分の1、「半額免除」は3分の2となります。また若年者納付猶予期間については年金額に反映されませんので、将来受け取る年金を増額するためにも、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めることができる追納制度を利用されることをお勧めします。

なお、免除の承認期間は、7月から翌年の6月までとなっており、毎年申請が必要です。

お問い合わせ: 鏡野町役場 町民課 国民年金係及び振興センター町民課