

年金

年金手帳はありますか

就職し、厚生年金や共済に加入する際には、年金手帳が必要...

国民年金の1号保険に加入中で手帳を紛失してしまった人は、市国保年金課で年金手帳の再交付申請を早めに行ってください。

なお、国民年金の3号被保険者と厚生年金に加入中の人は、事業所での申請となります。

※詳しくは左記へ。
国船橋年金事務所(☎047-424-8854)、市国保年金課高齢者医療年金班(☎内線288)。

前納がお得
国民年金の保険料

国民年金の保険料は、口座振替やクレジットカードでの前納がお得です。

④当月末振替もあります。
口座振替、クレジットカードとも①1年間分の前納②6カ月分の前納③翌月末振替があります。

3月1日は
国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納期限

3月1日(月)は、国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の第8期納期限です。納め忘れのないようお願いします。

納付が困難な場合は、そのままにせず下記窓口にて納付相談をしてください。
【国民健康保険税について】国保年金課保険税班(☎内線281~284)。
【後期高齢者医療保険料について】国保年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

平成21年度を例にすると、年額保険料175,920円を納付書またはクレジットカードで前納した場合は172,800円となり、3,120円の割引となります。

また、クレジットカードで前納するよりも、さらに570円割引になります。
口座振替の申し込みは、金融機関での手続きとなります。

また、クレジットカードでの納付は市国保年金課にお申し込みください。
なお、前納の申し込みおよび4月から新規に口座振替、クレジットカードでの納付を開始希望の人は、今月中にお申し込みください。

詳しいことは左記へ確認してください。
国船橋年金事務所、市国保年金課高齢者医療年金班。
社会保険料控除証明書
今月初旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」のながきが郵送されます。

福祉

印西市デイケアクラブ
「このいよみ」

日時・会場：左表を参照。
対象：心の病気で悩んでいる人とその家族などです。

Table with 4 columns: 日時, 会場, 内容, 持ち物など. Includes dates like 2月12日 and 2月18日.

※日程を変更する場合もあるので、参加希望者は事前に左記まで。
国船橋年金事務所(☎047-424-8854)。

相談

心の健康相談

精神的な悩みなど、専門医に気軽に相談ください。
日時：2月17日(水)・午後2時~4時。

会場：市役所1階相談室。
申し込み：電話または直接左記まで。

街かど心の巡回相談
最近「何もやる気が起らない」「眠れない」など、心身の不調でお悩みの人は精神保健福祉士などが相談に応じます。

日時：2月9日(火)・午前10時~正午。
会場：ふれあい文化館(原)。
対象：ふれあい文化館(原)。
国船橋年金事務所、市国保年金課高齢者医療年金班。

健康

献血にご協力を

みなさんのあたたかい善意を心からお待ちしています。
(印西ライオンズクラブ共催)。

日時：2月13日(土)・午前10時~11時45分、午後1時~4時30分。
会場：イオンモール千葉ニュータウン。

※安全な血液供給実施のため、

献血条件などがあります。詳しくは左記へ。
国船橋年金事務所、市国保年金課高齢者医療年金班(☎047-424-8854)。

各種健(検)診の申し込み

市では例年、各種健(検)診を申し込み制で行なっています。
申し込み：電話または直接左記まで。

健(検)診の詳細は4月以降、健(検)診の実施に合わせてお知らせします。
国船橋年金事務所、市国保年金課高齢者医療年金班(☎047-424-8854)。

平成22年度印西市各種健(検)診予定表

Table with 5 columns: 健(検)診, 対象, 方法, 予定時期, 内容, 予定費用. Lists various health checkups like コスモス健診, がん検診, etc.

★日程および費用などについては変更する場合があります。
★集団は、市内公共施設にて実施。個別は、市内医療機関にて実施。

食育講演会「料理で脳トレ！」

子どもから大人まで「食べること」は健康な心と身体をはぐくむ基本です。
今回は、脳トレで有名な川島隆太氏と合同で研究している山下満智子氏より「調理による脳の活性化」について、そのしくみや脳の健康法などを分かりやすく教えていただきます。

