

① まちきた大通ビル庁舎 ② 北2条仮庁舎 ③ 端野総合支所 ④ 桜町仮庁舎
 ⑤ 第1分庁舎・第2分庁舎(北4条) 対象 日時 所会場 内容 講師
 定員 申込 他 その他 詳細・問い合わせ先 北見市ホームページをします

自治区

暮らし

募集・補助

講座・催し

こども

健康・福祉

国保

年金

官公庁

介護予防教室 元氣アップ講座(総合編)

対おむね65歳以上の方
 介護予防、認知症予防、口腔ケア、食事の話、軽い運動 など

日 1月22日(水)3月4日(火)2月19日を除く
 毎週(水)13時30分～15時30分/全6回

所 上仁頃住民センター
 定 20人程度(先着順) ◆受講料 無料
 申 1月15日(水)までに高齢者相談支援センター(北4条)22・7800へ

詳 介護福祉課 ☎ 25・1144

よくわかる介護保険講座

介護保険制度、介護予防、高齢者福祉サービスなどについての講話
 日 1月14日(火)13時30分～15時

所 まちきた大通ビル5階 B会議室
 定 20人(先着順) ◆参加費 無料
 申 1月10日(金)までに電話で左記へ

詳 介護福祉課 ☎ 25・1144



国保

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

令和元年(平成31年)中に口座振替でお支払いいただいた保険料納付額(国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険)を1月にお知らせします

● 口座振替(自動払込)でお支払いいただいた方:市から「保険料納付額のお知らせ」を送付します

● 年金からの引き去りでお支払いいただいた方:年金保険者から源泉徴収票が送付されます(障害年金、遺族年金については住民税の課税の対象とならないため、源泉徴収票は送付されません)

● 保険料(国民健康保険・後期高齢者医療)のお支払い方法は「年金からの引き去り」から「口座振替」に変更できます

国民健康保険または後期高齢者医療の保険料を年金からの引き去りにより納めていただいている方、もしくはこれから年金からの引き去りになる方は、手続きをされると口座振替に切り替えることができます。口座振替に切り替わる時期は、手続きの時期により異なります。

※ 年金からの引き去りの場合は、お支払いいただいている本人が所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となりますが、ご家族などの口座からの振替にした場合は、お支払いいただくご家族などの方に社会保険料控除が適用されます。これにより、年金からの引き去りに比べ、世帯全体の所得税や個人住民税が減額となる場合があります

◆ 手続きに必要なもの 被保険者証、振替口座の預貯金通帳と届出印、本人確認書類(1点でよいもの)マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など【2点必要なもの】健康保険証、年金手帳、介護保険証、北見市バス乗車証など

◆ 手続きの場所 国保医療課、総合支所保健福祉課、支所・出張所
 ※ ゆうちょ銀行(郵便局)の口座から

後期高齢者医療の健康診査 ～お済みですか? お口と身体の健康チェック～

■ 後期高齢者医療の健康診査とは
 主に血液検査により現在の健康状態を確認し、病気を早期発見・予防する目的で行われます。

■ 歯っぴい健診とは
 虫歯や義歯の点検だけでなく、口腔機能の低下の予防や、肺炎などの疾患予防を図る目的で行われます。

■ 健診の内容等

| | 後期高齢者医療の健康診査 | 歯っぴい健診 |
|------|--|--|
| 対象 | 75歳以上の方(一定障がいのある65歳以上で広域連合の認定を受けた方を含む) ※対象とならない方 障害者支援施設や特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、有料老人ホームなどに入所または入居している方 | |
| 受診期間 | 2月29日まで(診療時間内) | 3月31日まで(診療時間内) |
| 実施場所 | 指定医療機関(受診券に記載の市内医療機関) | 指定歯科医療機関 |
| 検査項目 | 血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能)、尿検査、身体測定など | 口腔内検査(歯の状態、衛生状態、かみ合わせ、歯周疾患、飲み込みの確認など) |
| 自己負担 | 500円 | 400円 |
| 持ち物 | ①北海道後期高齢者医療被保険者証 ②受診券(6月初めに郵送) | 北海道後期高齢者医療被保険者証 |
| その他 | ・受診券が届いていない、紛失したなどの場合は下記へお問い合わせください ・今年度の特定健診を受けていない方で、新たに北海道後期高齢者医療に加入された方は下記へお申し込みください ※他の医療保険に加入の方は加入している保険者に直接お問い合わせください | ・受診券はありません。指定歯科医療機関を予約の上、受診してください ・指定歯科医療機関は☎にてご確認いただくか、下記へお問い合わせください |

振替を希望する場合は、国保医療課とゆうちょ銀行(郵便局)で手続きを行う必要があります。詳細は下記へお問い合わせください

☎ 国保医療課 ☎ 25・1130
 端野保健福祉課 ☎ 56・2117
 常呂保健福祉課 ☎ 01552・542114
 留辺薬保健福祉課 ☎ 42・2425

☎ 国保医療課 ☎ 25-1130



年金

季節的に雇用されている方の届け出について

厚生年金に加入し働いている方が会社を辞めた場合は、国民年金への加入手続きが必要です。季節的に雇用されている方の場合には、雇用期間が終了する度に手続きが必要となります。

また、健康保険の任意継続手続きをした際に、厚生年金も継続していると思っただけの方は、国民年金の加入手続きが必要となります。左記の窓口で届け出をしてください。

所得の減少や失業等で保険料の納付が困難な方には免除制度があります。

☎北見年金事務所 ☎25・9635

☎戸籍住民課国民年金係 ☎25・1606

年金をあきらめないで

「カラ期間」はありませんか？

裁定請求漏れを防ぐために、10年以上の加入期間があつて老齢基礎年金等の受給年齢（老齢基礎年金では65歳）を迎える方を対象にして、受給年齢に達する3カ月前に、年金加入記録等をあらかじめ印字した「裁定請求書」などの書類が日本年金機構から送付されています。

一方、加入期間が10年に満たない方には、この裁定請求書が事前送付さ

れず、代わりに「年金に関するお知らせ」という注意喚起するためのハガキが、60歳到達月の3カ月前に日本年金機構から送られてきます。しかし、加入期間が10年に満たないからといって、はじめから裁定請求の手続きをあきらめないでください。

公的年金には、「カラ期間」というものが設けられています。カラ期間とは、年金額には反映されませんが、10年の資格期間には含まれる期間のことです。このカラ期間と年金の加入期間を合わせた期間が10年以上あれば、老齢基礎年金の資格期間を満たしたことになります。

主なカラ期間は、国民年金に任意加

入できたのに任意加入しなかった期間など、次の4つの期間のうち、昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の期間とされています。

①昭和61年3月以前に厚生年金等の加入者の被扶養配偶者であった期間のある方

②平成3年3月以前に学生であった期間のある方

③昭和61年3月以前に海外在住の期間のある方

④昭和61年3月以前に厚生年金・船員保険から脱退手当金を受けた期間のある方。ただし、昭和61年4月以後に国民年金の納付済期間または免除期間がある場合に限りません

1月の献血日程（12月10日現在）

☎北海道赤十字血液センター北見出張所 ☎25-5501



| とき | ところ | |
|--------|-------------|---------------------|
| 3日(金) | 9:00~11:30 | ショッピングセンター 中央三輪5丁目 |
| | 13:00~16:30 | 北見メッセ 423-5 |
| 4日(土) | 9:00~12:30 | イトーヨーカ堂 光西町185 |
| | 14:00~16:30 | 北見店 |
| 10日(金) | 9:50~10:30 | 常呂漁業協同組合 常呂町字常呂691 |
| | 11:00~12:00 | 常呂町農業協同組合 常呂町字常呂608 |
| | 13:30~15:10 | 北見市常呂総合支所 常呂町字常呂323 |
| | 15:40~16:20 | 常呂厚生病院 常呂町字常呂573-2 |
| 11日(土) | 9:00~12:30 | スーパーアークス店 桜町6丁目2-4 |
| | 14:00~16:30 | 桜町店 |
| 19日(日) | 9:00~12:30 | イオン北見店 北進町1丁目1-1 |
| | 14:00~16:30 | |

中小企業基盤整備機構 北見オフィス オホーツク産学官融合センター 中小企業個別相談会（無料）

☎1月9日(木)・23日(木)／13時~17時

◆相談員 岡島憲司さん（税理士）

☎北見工業大学社会連携推進センター（柏陽町603-2）

◆相談内容 新規事業支援、事業承継支援、創業支援、財務・会計・税務相談

☎事前に電話で中小企業基盤整備機構 北見オフィス・オホーツク産学官融合センター ☎57-5677にお申し込みください

これらのカラ期間があるとと思われる方は、年金の受給権に結びつくこともありますので、ご相談ください。なお、カラ期間は、障害基礎年金や遺族基礎年金の受給に必要な資格期間を判定する場合においても、同様に計算の対象とされません。

老齢基礎年金の資格期間を満たして厚生年金の加入期間が1年以上ある昭和36年（女性は昭和41年）4月1日以前生まれの方については、生年月日に応じて60歳〜64歳から老齢厚生年金が支給されます。

☎北見年金事務所 ☎25・9635
☎戸籍住民課国民年金係 ☎25・1606

自治区

暮らし

募集・補助

講座・催し

こども

健康・福祉

国保

年金

官公庁