

たばこをやめたいと 思っている方へ

◆内容 禁煙を無理なく行える方法を個別にアドバイスします。

◆期間 9月～12月。

◆会場 保健センター。

◆対象 区内にお住まいの禁煙を希望する方で、期間中、

2～3回程度来所できる方。

◆定員・費用 20人・無料。

◆申込方法 8月11日(月)～22日(金)の午前9時～午後5時(土・日曜を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線522)

地区健康相談を行います

普段健康診断を受ける機会の少ない15歳以上の方を対象に健康相談を行います。予約は不要です。直接会場にお越しください。

◆日時・会場 下表の通り。

◆健診内容・対象 ①血圧測定・尿検査・胸部X線間接撮影(15歳以上)。

②血液検査(40歳以上)。

③心電図検査(医師の指示があった方)。

④B型・C型肝炎検査(満40、45、50、55、60、65、70歳の希望者)。

実施日	会場	受付時間
8月20日(水)	東北野会館 (北野4条5丁目)	午前9時～11時
	春風台会館 (平岡4条3丁目)	午後1時30分～3時
9月5日(金)	北野会館 (北野6条5丁目)	午後1時30分～3時

なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、40歳以上で生活保護受給世帯(生活保護受給証明書、40歳以上で市民税非課税世帯課税証明書の方は(一)内の証明書を持参すると無料になります)。

◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)



も忘れずに。

手続きには、印鑑や年金手帳(または基礎年金番号通知書)のほか、退職年月日の分かる書類をお持ちください。

保険料を納めるのが大変。どうしよう。

国民年金には、経済的な理由で保険料を納めるのが困難なときのために、保険料の全額または半額の納入が免除される「申請免除」という制度があります。

この制度を利用できるのは、学生加入者以外の第1号被保険者の方で、加入者本人や配偶者などの前年の所得が一定額以下の場合です。

平成15年度から、納入の免除が受けられる期間の周期が

「7月から翌年の6月まで」に変わります。また、免除期間の始まりは、手続きをした月の前月分からです。

12カ月分(平成15年7月分から平成16年6月分まで)の保険料の申請免除を希望する場合は、区役所で8月中に申請手続きをしましょう。

学生加入者が利用できる免除制度はないの？

学生の第1号被保険者の方を対象とした「学生納付特例制度」があります。この制度は、社会人になってから保険料を納める制度で、学生本人の前年の所得が一定額以下であることが必要です。手続き場所は、学生本人の住民票のある区役所となります。



第2号被保険者が退職したときは、第1号被保険者になりますので、区役所で手続きが必要です(扶養されている第3号被保険者の方の手続き



20歳以上60歳未満の方は国民年金の加入者です。

- ◆第1号被保険者 商業・農業などの自営業者とその家族。学生も含まれます。
- ◆第2号被保険者 厚生年金や共済組合の加入者。
- ◆第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者。

清田区を担当する社会保険事務所は・・・

新さっぽろ社会保険事務所
〒004-8558
厚別区厚別中央2条6丁目
☎892-9310

問い合わせ 保険年金課年金係
(区役所1階①番窓口)
☎889-2400(内線398)