

国民年金前納割引制度

保険料をまとめて前払い(前納)すると、保険料が割引されます。

2025年度割引額 2025年度の保険料(月額) 17,510円 / 2026年度の保険料(月額) 17,920円

口座振替

口座振替の申し込みは、各金融機関・年金事務所・保険医療課医療保険年金係、各支所窓口係で受け付けます。

納付額	割引額
2年前納	408,150円
1年前納	205,720円
6か月前納	103,870円
当月末振替(早割)	17,450円
	17,010円割引
	4,400円割引
	1,190円割引
	60円割引

現金・クレジットカード納付

2年度分現金で前納する方は年金事務所に問い合わせてください。クレジットカード納付の申し込みは、年金事務所・保険医療課医療保険年金係、各支所窓口係で受け付けます。

納付額	割引額
2年前納	409,490円
1年前納	206,390円
6か月前納	104,210円
	15,670円割引
	3,730円割引
	850円割引

QRコード 詳しくは
日本年金機構ホームページ

問三次年金事務所 ☎0824-62-3107

国保だより

柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師の施術には、国民健康保険(国保)が使える場合と使えない場合があります。柔道整復師にかかるときは誤った内容にならないよう負傷原因を正しく伝え、施術後は請求内容に誤りがないか確認してください。

国保が使える場合

- 急性、亜急性(急性に次ぐ)の外傷性の打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)
- 医師の同意がある骨折、脱臼
- 応急処置で行う骨折、脱臼(応急手当後の施術には医師の同意が必要)

国保が使えない場合

- ✗ 同じ傷病の治療を整形外科などで受けている
- ✗ 日常生活での単純な疲労や肩こり、腰痛など疲労回復を目的としたもの
- ✗ 神経痛、リウマチなど慢性病からの痛みやしづれ
- ✗ 症状の改善がみられない長期にわたるもの
- ✗ 労災保険が適用となる通勤中や勤務中に受けた負傷
- ✗ けんかや交通事故によるもの

療養費支給申請書は必ず自分で署名する

受療者が柔道整復師に国保への療養費請求を委任される場合は、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、受取代理人の欄に必ず本人が署名してください。

領収書は必ずもらう

領収書は必ずもらい、金額を確認してください。高額療養費の申請や確定申告の医療費控除の際に必要になる場合がありますので、大切に保管してください。

皆さんに納めた国民健康保険税を適正に使用するため、施術内容を文書で確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

冬は入浴時の事故が多発します

気温が低い時期は、温かい部屋から急に冷えた部屋などに移動する際に、急激な温度変化によるヒートショックが起こりやすくなります。特に入浴時は室温が大きく変化するため、リスクが高まります。

QRコード 詳しくは
政府広報オンライン

＼ 65歳以上の方は特に注意！ /

ヒートショックの症状

目まい/立ちくらみ/頭痛/ろれつが回らないなど

入浴時の注意点



入浴前に脱衣室、浴室を暖めておく

- 浴槽のふたを外して蒸気で浴室を暖めましょう。
- シャワーで浴槽にお湯を張りましょう。
- 浴室の暖房器具を使用しましょう。

10
min

お風呂は41℃以下、漬かるのは10分まで

熱いお湯に長時間漬かると心臓に負担が掛かります。血圧の急激な変動を防止するため、足先から肩まで徐々にかけ湯をしてお湯に体を慣らしましょう。



浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から急に出ると体への水圧が急に減少し、血管が一気に拡張します。脳への血流が減少して脳貧血を起こし、意識を失ってしまう場合があります。

食事、飲酒直後に入浴しない

食後は血圧が低下するため、直後の入浴は避けましょう。飲酒後はアルコールが抜けてから入浴してください。



入浴前に家族に声を掛ける

家族に入浴中の異変を早く発見してもらえるよう声を掛ける習慣をつけましょう。



健康づくりと介護予防

はつらつ健康教室

教室内容 健康づくりと介護予防のための筋力維持・強化運動

対象 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

開催時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:30~15:30

申込 不要 参加費 無料

〈2月の開催日程〉

マルシンクリスタルアージョ小ホール	13日(金)午後 25日(水)午前
八千代文化施設フォルテ文化ホール	5日(木)午前
美土里生涯学習センターまなび文化ホール	18日(水)午後
高宮田園パラツォ大交流室	19日(木)午後
甲田文化センターミューズ多目的ホール	4日(水)午後 27日(金)午後
向原生涯学習センターみらい文化ホール	25日(水)午後

※水分補給のための飲み物を持ってきてください。※美土里会場に参加する方は屋内シューズを持ってきてください。