



国民年金だより もらえる国民年金額が増える！ お得な付加年金ってご存知ですか？

付加年金って何？

付加年金は、付加保険料を納めた方が、老齢基礎年金の受給権を取得したときに、老齢基礎年金に加算して支給されます。これは毎月の国民年金保険料に上乗せして納めることによって上乗せの年金を受けることができる仕組みです。

付加保険料っていくらなの？

付加年金の保険料は、月額400円です。

付加年金ってどんな人が加入できるの？

付加年金に加入することができるのは、**国民年金第1号被保険者または60歳以上の任意加入被保険者の方**です。年金受給者や、国民年金第3号被保険者、国民年金基金の加入者の方は加入できません。また、付加年金保険料は、保険料の免除を受けている期間も加入することができません。

年金に加算される付加年金額 はいくらなの？

次の式で計算された額になります。

付加年金(年額) = 200円 × 付加保険料を納めた月数

(例) 10年間(120月)付加保険料を納付した場合
10年間の納付額 400円 × 120月 = 48,000円
1年間の受給額 200円 × 120月 = 24,000円

ということは、2年間で
 支払った保険料と
 支給額が同額になるので、
 3年目以降はもらい得に!
 やったね!



お問い合わせ 国保年金課 ☎889-1798

一般高齢者筋力トレーニング教室(第一期) 参加者募集!!

いつまでもお元気でいきいきと生活をするために、ご家庭でもできる筋力トレーニング。皆様のご参加をお待ちしています。

場所	時間	実施期間	定員	利用料
宮城構造改善センター	毎週 水曜日 14:00~16:00	5/15~7/17 (全10回)	20人	無 料
南風原町立中央公民館	毎週 木曜日 14:00~16:00	5/16~7/18 (全10回)	20人	無 料

【内容および方法】 ストレッチ体操、筋力トレーニング、運動指導士による講話、運動指導
 【対象者】 65歳以上の方、会場まで来られる方、介護保険の認定を受けていない方
 【申込み方法】 保健福祉課窓口(役場2階)にて健康確認を行い、受け付けます。
 【申込期間】 平成25年4月15日(月)~5月8日(水)
 【持参する物】 室内靴、飲み物(水分補給用)、タオル
 【お問い合わせ】 保健福祉課(役場2階) ☎889-4416 担当(仲里・佐久川・西脇・前川)



赤十字の活動にご支援を

日本赤十字社は、人道・博愛の理念のもとに世界187カ国の赤十字社と連携。

赤十字の主な活動

- ①国内外における災害救護や輸血用血液の供給、医療の提供
- ②災害や紛争等により飢餓や貧困、病気などに苦しむ人々の救護
- ③青少年の健全育成など

このような活動は、赤十字の人道的事業に賛同される方々から寄せられる社資(社費と寄付金)を財源として成り立っております。

赤十字への協力は、世界各地で救援を必要としている人々を支援することになります。日本赤十字社では、毎年5月に「赤十字社員増強運動」を全国で展開しています。

【赤十字社員増強運動期間:平成25年5月1日~5月31日】

自治会役員や赤十字奉仕団員などの皆様が、奉仕活動として各家庭や事業所を訪問してお願いしております。今年も町民の皆様には赤十字事業にご理解とご協力を頂き、赤十字社員(会員)加入及び社費・寄付金のご協力をお願いします。

●お問い合わせ こども課 ☎889-7028

平成25年度 集団健診のお知らせ

今年度も、各字公民館・集会所等を利用した集団健診が6月から始まります。日曜健診も予定していますので、お仕事等で平日の受診が難しい方はぜひご利用下さい。多くのおみなさまの受診をお待ちしています。

健診日	対象区域	受付時間	健診場所	胃がん検診
6月5日	水 宮 城	8:30~10:30	宮城構造改善センター	×
6月26日	水 津 嘉 山	8:30~10:30	津嘉山公民館	○
6月27日	木 津 嘉 山	8:30~10:30	津嘉山公民館	○
7月4日	木 新 東 新 川	8:30~10:30	新川コミュニティセンター	×
7月8日	月 宮 山 平 川	8:30~10:30	ちむぐる館	○
7月29日	月 与 那 覇	8:30~10:30	与那覇コミュニティセンター	×
8月1日	木 兼 城	8:30~10:30	ちむぐる館	○
8月16日	金 照 屋 本 部	8:30~10:30	ちむぐる館	○
	兼 本 二 団 地			
	兼 本 ハイツ			
8月25日	日 大 名	8:30~10:30	ちむぐる館	○
	北 丘 ハイツ			
	宮 平 ハイツ			
	慶 原 第一 団 地			
8月28日	水 喜 屋 武	8:30~10:30	喜屋武集落センター	×
8月29日	木 神 里	8:30~10:30	神里構造改善センター	×
9月1日	日 全 体	8:30~10:30	ちむぐる館	○
9月11日	水	婦人がん検診 14:00~15:30	ちむぐる館	婦人がんのみ
9月18日	水			
9月25日	水			
10月16日	水 ナイト健診	18:00~19:30	ちむぐる館	×
10月30日	水 ナイト健診	18:00~19:30	ちむぐる館	×
12月22日	日 全 体	8:30~10:30	ちむぐる館	○
2月9日	日 全 体	8:30~10:30	ちむぐる館	○

※対象区域以外の日程でも受診可能です。

※ ナイト健診では、がん検診を実施していません。

★持参するもの

1. 健康診査受診券(国保の保険証、40歳未満健診受診券、長寿健診受診券)
2. がん検診受診券

★ご理解とご協力をお願いします。

- ・×印の箇所は胃がん検診が受診できません。○印または、個別健診で受診して下さい。
- ・集団健診で実施している胃がん検診はバリウムのみです。胃カメラは実施していません。
- ・胃がん検診(バリウム)を受診希望の方は前日の午後9時以降は食事をとらないで下さい。前日の夜12時まではお茶や水は飲んでかまいません。また降圧剤を飲んでいる方は、検査の3時間前までにコップ1杯の水で服用して下さい。

健診についてのお問い合わせは 国保年金課 ☎889-1798 まで

財団法人 沖縄県総合保健協会 特定健診実施機関



特定健診を受診しましょう!

特定健診を**人間ドック**に切り替えて受診することができます。

受診する際に必要なもの

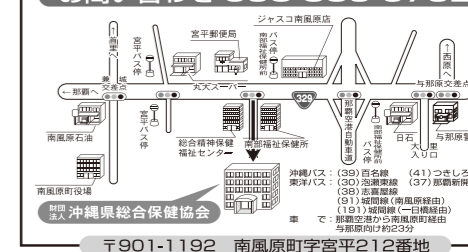
特定健診受診券

保険証

がん検診受診券

* 特定健診を人間ドックに切り替えて受診する場合には、健康保険(国保・社保)の種類や年齢などによって、個人負担額が異なります。まずは、お気軽にご相談下さい。

お問い合わせ 098-889-6792



〒901-1192 南風原町字宮平212番地