



### 適正受診にご協力をお願いします

問 保健福祉課 国保年金係 (内線 1406)

#### ■はしご受診はしない

同じ病気で複数の医療機関を受診してしまうと、診察や検査、投薬が重複し、医療費を増やすほか、身体にも悪影響を与えてしまう心配があります。他の医療機関を受診する点では似ていますが、主治医以外の医師の意見をきくセカンドオピニオンとは異なります。セカンドオピニオンでは、検査や投薬が繰り返されることはありません。

#### ■夜間・休日診療は割高になる

診療時間外の受診には一定額の加算があります。やむを得ないときを除き、控えましょう（子どもの体調で心配があれば、小児救急電話相談「#8000」へ）。

#### ■かかりつけ医を持つ

病気やけがをしたらまずはかかりつけ医に相談を。安易に大きな病院を受診すると、初診時に特別の料金が加算されます。

#### ■お薬手帳は1人1冊持つ

お薬手帳を医療機関や薬局に持っていくことで、副作用・飲み合わせ・同じ効能の薬が重複して処方されていないかのチェックができます。また、お薬手帳を同じ薬局に3か月以内に再来局でもっていくと料金が安くなります。

### 交通事故などにあったら届け出を

問 保健福祉課 国保年金係 (内線 1406)

交通事故など自分以外の人の行為を第三者行為といえます。第三者行為が原因で病気やケガにあつてしまい、国民健康保険を利用して治療を受ける場合は、必ず標記担当まで届出（連絡）をしてください。医療機関からの請求書（診療報酬明細書）の確認の結果、交通事故などの第三者行為によるけがや病気の可能性がある場合には、負傷原因の問い合わせ文書を送付しますので、書類が届いた場合は、速やかに回答をお願いします。

## スポーツ教室のご案内

NPO 法人かわまたスポーツクラブに委託して次のスポーツ教室を開催します。参加には事前申し込みが必要になります。お気軽にご参加ください。

教室名	日 時	場 所	対象者
トレーニング教室	1月13日(土) 午前10時～、23日(火) 午後7時～	町体育館	川俣町在住・在勤高校生以上 ※高校生の受講は保護者同伴
始めよう! スポーツウエルネス吹矢	1月15日(月)、29日(月) 午前10時～	町体育館	町内在住・在勤者の どなたでも参加可
ランナーズクラブ	1月13日(土)、27日(土) 午前9時30分～	町体育館	
老若男女でポッチャ	1月18日(木) 午後1時～	町体育館	
芸能伝承 盆踊り教室	1月21日(日) 午後5時～	本町コミュニティ消防センター	
ボウリング大会(定員25名)	1月19日(金) 午前9時30分～※申込期限1月12日(金)まで	福島オークラブウル	

### 国民年金基金制度のご案内

問 全国国民年金基金東北支部 (Tel 0120-65-4192)

国民年金基金は、自営業の方やその家族、学生などの国民年金第1号被保険者の方々がかゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乗せする公的な年金制度です。

加入できる方は、国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方および60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方です。



国民年金基金  
ホームページ

#### ■5つのメリット

##### ①税制優遇

掛金は全額が所得から控除できるので、所得税と住民税が軽減されます。受け取る年金も公的年金等控除の対象になります。

##### ②一生涯受け取れる「終身年金」

65歳から生涯受け取ることができる終身年金が基本です。長い老後の生活に備えることができます。

##### ③掛金額も一定

加入時に確定した年金額と掛金額は変わりません。

##### ④自由なプラン設計

ライフプランに合わせて年金額や受取期間を設計できます。

##### ⑤掛け捨てにならない

万が一早期にお亡くなりになった場合、ご家族に遺族一時金が支払われます。

### リフィル処方せんを活用しよう

問 保健福祉課 国保年金係 (内線 1406)

リフィル処方せんとは、慢性疾患のうち、症状が安定している方について、同じ薬を最大3回まで繰り返し処方してもらえる処方せんです。

医療機関を受診する回数が減るため、通院負担を軽減できるだけでなく、医療費もその分節減できます。リフィル処方せんへの切り替えは、まずはかかりつけの医療機関へ相談しましょう。

お問い合わせ先

川俣町体育館 Tel 024-565-3931



## 行政

### 川俣町消防団出初式について

問 総務課 消防交通係（内線 1106）

出初式を以下のとおり開催します。

■日程 1月7日(日) 午前9時30分から

■場所 川俣小学校グラウンド

※当日午前6時50分頃に防災行政無線により、半鐘音を流します

### 今月の行政相談の日程

問 総務課 文書広報係（内線 1104）

■日時 1月9日(火) 午後1時30分～4時

■場所 川俣町役場1階 相談室2

※斎藤幸子相談委員（Tel 566-4020）丹野雅直相談委員（Tel 566-4830）の電話でも受け付けています。

### 世界の料理教室の開催

問 川俣町国際交流協会（内線 2404）

川俣町国際交流協会（政策推進課内）では、料理を通じて、国境を越えた交流を図るために料理教室を開催します。皆さま、奮ってご参加ください。



■日時 1月28日(日) 午前10時～午後2時

■場所 川俣町保健センター

■内容 エンパナーダ（南米料理）作り

■定員 20名程度（定員になり次第、締め切らせていただきます）。

■会費 500円（国際交流協会会員は200円）

※エプロンを持参してください。

■申込締切 1月24日(水)

■申込先 標記担当まで電話でお申し込みください。

### ジェネリック医薬品を活用しよう

問 保健福祉課 国保年金係（内線 1406）

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品（新薬）と同等の効能があると認めた医薬品です。

ジェネリック医薬品に切り替えると薬代が安くなるだけでなく、多くの方が切り替えると、医療費全体の節約になります。

国保加入者の方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えると月当たり100円以上節約できる方に「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」を3か月に1度お送りしていますので、参考にしてください。

### ご存知ですか？国民年金保険料の割引制度

問 東北福島年金事務所（Tel 024-535-0141）

国民年金保険料は、前納や口座振替を組み合わせることにより割引されます。

■納付の方法は4種類

①口座振替 / ②納付書払い / ③クレジットカード払い / ④電子納付（ペイジー）

■前納の種類と割引額（令和5年度）

方法	口座払い	納付書（現金）払い クレジットカード払い
月払（通常） 翌月引き落とし	割引なし	割引なし
月払（早割） 当月末引き落とし	月50円	取り扱いなし
半年払	半年で1,130円	半年で810円
1年払	1年で4,150円	1年で3,520円
2年払	2年で16,100円	2年で14,830円

■納付の方法

①納付書（現金）払い

年金機構から送付される納付書により最寄りの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、電子納付で納めてください。

②口座払い・クレジットカード払い

申請が必要です。東北福島年金事務所または役場の国保年金係の窓口で申請することができます。（口座払いは金融機関窓口でも申請できます。）

※持参物 引落希望の通帳またはクレジットカード、印鑑（口座の場合はお届け印）、年金手帳など基礎年金番号の分かる書類

③電子納付（ペイジー）

インターネットバンキング、モバイルバンキングなどで納付できます（ご利用いただく場合は、利用する金融機関と契約を結ぶ必要があります）。

■問い合わせ 東北福島年金事務所福島市北五老内町3-30（Tel 024-535-0141）

### 産前産後期間相当分の国保税を軽減

問 保健福祉課 国保年金係（内線 1406）

令和6年1月から、産前産後期間相当分（4か月分）の国民健康保険税が軽減されます。

■対象者 令和5年11月以降に出産された・出産予定の国民健康保険被保険者の方

■受付期間 出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

■必要書類

①産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書

②出産予定日を確認することができる書類

③多胎妊娠の場合、その旨を明らかにすることができる書類