

### 国民年金保険料の免除・納付猶予申請



問 青梅年金事務所☎30-3410  
市保険年金課国民年金係

国民年金保険料の納付が困難な方は、国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

#### 免除の種類

▷保険料免除（全額免除、3/4免除、半額免除、1/4免除）

▷学生納付特例

▷産前産後免除（平成31年2月1日以降に出産した国民年金第1号被保険者の方）

▷納付猶予

▷法定免除

※住民税の申告内容をもとに日本年金機構が審査を行いますので、所得の申告を忘れずに行ってください。

※将来受け取れる年金額が多くなるので、国民年金保険料の免除を申請されている方も、必ず産前産後免除の届け出をしてください。

### 国民健康保険・後期高齢者医療保険と交通事故

問 ▷国民健康保険…保険年金課給付係  
▷後期高齢者医療保険…後期高齢者医療係

交通事故や犬にかまれる等第三者の行為によりけがや病気をしたときは、保険年金課に連絡することで、保険証を使って医療機関等に受診できる場合があります。

受診の際は、必ず、第三者から受け取ったけがや病気であることを医療機関等へ申し出てください。また、「第三者行為による傷病届」等を必ず保険年金課へ提出してください。

加害者から治療費を受け取った場合や示談を済ませた場合は、国民健康保険や後期高齢者医療保険は使えません。事前に必ず保険年金課へご連絡ください。

仕事や通勤途上のけがや病気については、勤務先の労働者災害補償保険（労災保険）へ届け出てください。

### 後期高齢者医療制度の被保険者の方へ

#### ジェネリック医薬品差額通知をお送りします

問 ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク  
☎0120-629-016、市保険年金課後期高齢者医療係

都後期高齢者医療広域連合では、ジェネリック医薬品へ切り替えた場合に、お薬代（自己負担額）がどれくらい軽減できるかの目安となるジェネリック医薬品差額通知書を、12月にお送りします。

対象 生活習慣病などで先発医薬品を処方されている方で、お薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

#### 「税を考える週間」小学生書道展

問 課税課庶務係

西多摩地区税務協議会では、租税教育の一環として小学校高学年の児童を対象とした第4回「税を考える週間」書道展を開催しました。

審査で入選した市内児童の作品77点を市役所1階ロビーに展示します。

日程 12月13日（水）～27日（水）

### 健康・福祉

#### おいでください地域サロン



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

地域サロンは高齢者の方々が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日 (祝日を除く)	イベント開催日・内容(12月)
下長洲第二第四自治会館	第1・3 火曜日	
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	20日(水) 午後1時30分～2時30分 「手作り紙芝居」 シルバーマイスター 持田幸男氏
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
富岡1丁目自治会館	第2・4 月曜日	

### スマートフォン貸出あり

#### 高齢者スマートフォン体験会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

日時 12月22日(金)

①午前10時～午後1時②2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない・使い慣れていない60歳以上の方

内容 スマートフォンの基本操作等(タップ、スワイプ、ピンチ等)

※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方を対象に、スマートフォン試用(約1か月)の申し込みを受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。(抽選)

定員 各回10人(抽選)

申し込み

14日までに電話

☎050-5536-6

049でスマートフォン

普及啓発事業事務局へ



### 自立センター福祉公開講座

#### 「ビーズアクセサリ」

問 市自立センター☎32-1631  
市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 12月20日(水)

午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

※11月15日に参加した方は参加不可

講師 ジャパンビーズクラフト協会認定講師  
明田川冬子氏

申し込み 電話で自立センターへ

※留守番電話への申し込み不可



### がん検診を受診された方へ

#### 精密検査を受けましょう

問 健康センター☎23-2191

がん検診の検査結果が「要精密検査」の時、皆さんは精密検査を受けていますか？

「要精密検査」＝「がん」ではなく、「がんの疑いを含め異常(病気)が疑われる」と判断されたということです。その原因についてより詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

早く病気やがんが見つければ、それだけで治療が早く始められ、早く良くなる可能性が高まります。

どのような医療機関で精密検査を受けたらよいかは、検診を受けた医療機関やかかりつけ医等にご相談ください。

自分や家族のため、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

### 健康・栄養相談

#### あなたの健康づくりをオーダーメイドで応援します

日時 12月11日(月)

午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか？

①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人(予約制)

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

申し込み ①直接会場へ

②電話☎23-2191で健康センターへ

### 身体を整えて筋肉をつけましょう

#### エンジョイトレーニング



日時 ①令和6年1月17日(水)②25日(木)

午前9時40分～11時40分

(開始時間10分前集合)

※連続講座ではありません。

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第2スポーツホール

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 ①佐藤イク子氏②尾澤由香里氏

定員 先着30人(予約制)

服装・持ち物

運動できる服装、室外内用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳(お持ちの方)、着替え(必要な方)

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ