



「かかりつけ医」をもって健康管理！

より良い診察を受けるためには、医師との信頼関係が大切です。「かかりつけ医」をもつことで日常的な診療や家族ぐるみの病気予防、食事や体力づくりのアドバイスを受けられ、より効果的な診療や健康管理ができます。



医療
保険



information

問合せ
医療保険係
☎ 32-2214



【その他のメリット】

- 診療の手続きが簡単でじっくり診察ができる。
- 入院や検査が必要な場合、適切な病院・診療科を紹介してもらえる。
- 健康診断などの結果を伝えておくと診断内容に対するアドバイスがもらえる。
- 生活習慣病の早期発見・早期治療につながる。
- 家族の病状・病歴・健康状態を把握しているので、いざというときに早急な対応が可能。



後期高齢者医療制度 広域計画に関する住民意見募集

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村と連携し、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

このたび、市町村と連携しながら事務処理をすることについて定めた「広域計画」を改正するにあたり、皆さまからご意見を募集します。

【募集案件】

『第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）』

【募集期間】

令和元年 令和2年
12月6日(金)～1月6日(月)(必着)

【公表資料】

- ▶ 第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画(改正原案)
- ▶ 第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画(改正原案)新旧対照表

【資料及び募集要領】

意見募集開始日から北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ(<https://iryokouiki-hokkaido.jp>)に掲載し、下記の場所でも配布します。

- 北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
- 市役所 市民生活課医療保険係

問合せ
医療保険係
☎ 32-2214

北海道後期高齢者
医療広域連合
☎ 011-290-5601



国民年金の加入手続き

20歳になってから、約2週間以内に

- 「国民年金加入のお知らせ」
- 「国民年金保険料納付書」
- 「国民年金の加入と保険料のご案内」
- 保険料の「納付猶予制度」と「学生納付特例制度」の申請書
- 返信用封筒

が送付されます。「年金手帳」は別途送付され、保険料納付確認や将来年金を受け取る際に必要です。大切に保管してください。

過去、厚生年金保険の被保険者、共済組合加入者、障害・遺族年金受給者(現在も受給している方を含む)だった方などには送付されません。

2週間程度経過しても届かない場合は、戸籍年金係または砂川年金事務所で手続きをしてください。

年金



information

問合せ
戸籍年金係
☎ 32-1823
砂川年金事務所
☎ 52-2144



付加保険料の納付

国民年金第1号被保険者ならびに任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせます。

一般保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めると老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。



納付できる方

国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)

年金額

(200円) × (付加保険料納付月数)

【納付の注意】

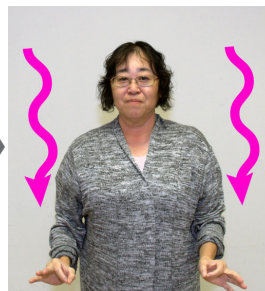
- ①付加保険料は申し込んだ月分から。
- ②納期限は、翌月末日(納期限)。
- ③国民年金基金加入者は納付不可。



人差し指で歯を指差し、左にひく。
手話で「白」の意味。



高い位置で両手の人差し指と親指で輪をつくり…



ゆらゆらと揺らしながら下へおろす。



第29回

「雪」

手話モデル 亀代 広美 さん
(赤平手話の会)