

特定健診を受けましょう

特定健診は、生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診です。ご自身の生活習慣病発症リスクを確認する機会として、年1回の特定健診を受けましょう。

■対象者

40歳から74歳までの方（長期入院中など、一定の条件にあてはまる方を除きます。）

※対象者の方あてに、みどり色の封筒で受診券を6月下旬ごろに郵送しています。

※市国保以外の医療保険加入者は、それぞれ加入している医療保険にお問い合わせください。

■受診方法

特定健診を実施している医療機関（一覧表を受診券に同封しています。）に、**受診券・国民健康保険被保険者証（保険証）・自己負担金1,000円**をご持参のうえ、受診してください。

なお、予約が必要な場合がありますので、医療機関に直接確認してください。

■受診期限 **令和7年1月31日（金）まで**

ただし、昭和24年11月1日から昭和25年1月31日生まれの方は、**75歳の誕生日の前日まで**に受診してください。

☎ 市保険年金課 国保担当（市役所1階⑤番窓口） ☎32・2113 / FAX35・0173

✉ hokennenkin@city.komatsushima.i-tokushima.jp

■検査項目 問診、身体測定、血圧測定、血液検査（血中脂質・肝機能・血糖・尿酸・貧血）、尿検査、心電図検査、腎機能検査

国保健康スタンプラリー事業実施中!!

特定健診やがん検診を受診する、「健康づくりのつどい（P2）」に参加するなどされた方に、JA東とくしま産直券をプレゼントする「こまつしま国保健康スタンプラリー事業」を実施しています。詳しくは、市ホームページまたは受診券に同封している案内チラシをご覧ください。



国保特定健診QR

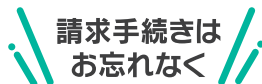


国保健康スタンプラリー事業

事業所健診を受けた方へ

国保の特定健診に代えて、職場で特定健診を受診した方や全額自費で人間ドックを受けた方は、その健診結果を保険年金課にご提供いただくと、後日JA東とくしま産直券をプレゼント！（※必要な健診データが揃っている等の条件があります。）

また、特定保健指導の対象と判定された場合は、無料で生活改善のサポートが受けられます。



請求手続きは
お忘れなく

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには **請求書の提出が必要** です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方

● 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ✓ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約89万円以下である

● 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ✓ 前年の所得額が4,721,000円以下である

※基準の所得額は扶養親族等の数に応じて増額します。

請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

対象になる方には、日本年金機構より9月に **請求可能な旨のお知らせを送付** しています。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。**令和7年1月6日までに請求手続きが完了しますと、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることができます。**

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きとあわせて年金事務所または保険年金課（☎32・4120）で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。
『給付金専用ダイヤル』 ☎0570・05・4092（ナビダイヤル）

年金給付金 検索



年金記録を確認できるサービス「ねんきんネット」をご利用ください

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、現在の年金記録をもとに、将来の受給見込額を試算することもできます。パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、ぜひ「ねんきんネット」にご登録ください。

ご利用方法

日本年金機構ホームページ（下記URL、2次元コード）にアクセスのうえ、ご利用ください。
https://www.nenkin.go.jp/n_net/

☎ 日本年金機構 ねんきんネット専用番号
☎0570・058・555（ナビダイヤル）

