

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、マイナ保険証または資格確認書、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8年1月31日(土)まで

※昭和26年1月31日生まれまでの方は、**75歳の誕生日の前日まで**に受診してください。

■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

問 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

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し、お散歩アプリ「こまポンウォーク」を活用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



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。※みどり色の特定健診受診券を利用された方は対象外です。

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。

◎特定健診は、通院中の方も対象です。受診することで、治療中以外の病気の発見・予防につながる可能性があります。

いい みらい

11月30日は年金の日!

ねんきんネットをご活用ください

「ねんきんネット」は、年金に関する各種手続きや年金情報の確認が行えるサービスです。24時間いつでもどこでも、スマートフォンやパソコンから利用できます。



ねんきんネットで
できること



年金の手続きがスマホで完結!

- 国民年金の加入手続き ● 保険料の納付
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 保険料の口座振替手続き

年金記録がいつでも確認できます!

- 年金の加入月数 ● 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況 ● 持ち主不在記録の検索

そのほか、年金請求や年金見込額の試算、扶養親族等申告書の提出も可能です!

海外在住の皆さま 身体等に障がいのある皆さま

日本年金機構では、「海外にお住まいの方」および、「聴覚や発話等の障がいや、身体等に障がいがあり、電話や年金事務所窓口での相談が難しい方」を対象に、マイナポータル経由でねんきんネットへ相談事項を入力することで、後日、日本年金機構から回答を行うサービス（試行実施）を開始しました。

詳細は、上記「『ねんきんネット』によるオンライン文書相談のご案内（試行実施中）」をご覧ください。

問 日本年金機構 ねんきんネット専用番号 ☎0570・058・555

市保険年金課 年金担当(市役所1階③番窓口) ☎32・4120 / FAX35・0173



日本年金機構
ねんきんネット



「ねんきんネット」による
オンライン文書相談のご案内
(試行実施中)



通知がオンラインで受け取れます!

- 通知書の電子データ送付（e-Tax対応）
社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
公的年金等の源泉徴収票
- 通知書（電子版）の確認
ねんきん定期便など



ねんきんネットで年金相談ができます

問 〓 お問い合わせ先

