昨年の健診結果をふりかえりましょう！

あなたの結果は大丈夫ですか？

昨年の町の集団けんしんから約半年が経ちました。健診結果で受診が必要と判断された方は医療機関を受診しましたか？

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などは、体の中で動脈硬化が静かに進行し、そのまま放っておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などが起こり、取り返しの付かないことにもなりかねません。今のうちから生活習慣を見直し、改善することが非常に重要です。

２０２６年が始まったばかりです！今年も健康で自分らしく過ごせるように、自身の健診結果を見直し、必要な方は必ず医療機関を受診しましょう。

検査項目	基準値
高血圧	収縮期血圧 160mmHg 以上 または 拡張期血圧 100mmHg 以上
脂質異常	LDLコレステロール 160mg/dl以上 または 空腹時・随時中性脂肪 300mg/dl以上
高血糖	HbA1c 6.5%以上 または 空腹時血糖 126mg/dl以上 または 随時血糖200mg/dl以上
慢性腎臓病	蛋白尿（+）以上 または e-GFR 45 未満
心房細動	心電図で心房細動の所見あり

元気アップ講座

家族の関わり方・接し方
家族が元気になるために

精神障がいをお持ちの方を支えるご家族・支援者向けの講演会です。精神障がいをお持ちの方はもちろん、そのご家族もサポートされる存在です。気持ちが元気になれる話を聞いてみませんか？

時 1月15日（木）
午後2時～3時30分

所 須賀川市民交流センター
tette ルーム5-1

▼講師
針生ケ丘病院 大森洋亮先生

申 1月9日（金）までに申込みフォームまたは電話からお申込みください。

申込みはこちら

問 福島県県中保健福祉事務所
障がい者支援チーム
☎0248-75-7811

問 保健福祉課
地域ケア推進グループ
☎0247-62-5110

税金・年金

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後や病気・事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳になると年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

原則として保険料を納めなければ年金を受け取ることができませんが、所得が低く納めることが困難な方のために「保険料免除制度」があります。

▼国民年金のメリット
▽老後を支える終身保障
▽万が一の障害や遺族も保障
▽保険料が控除
▽基礎年金の半分は国（税金）が負担

問 日本年金機構郡山年金事務所
☎024-932-3434
住民課 国保年金グループ
☎0247-62-2147

国民年金の手続き

国民年金基金制度のご案内

自営業の方やその家族、学生などの国民年金の第1号被保険者の皆さんへ

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の第1号被保険者の方々が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。

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ので、税制面で優遇されます。

▼加入できる方
▽国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方
▽国民年金に任意加入している60歳以上65歳未満の方

問 全国国民年金基金 東北支部
☎0120-65-4192（ヨイクニ）
https://www.zenkoku-kikin.or.jp
全国国民年金基金 検索

詳しくはこちら

たまのやこころ斎苑 三春
終活・葬儀のこと、ご相談ください。
【相談内容の一例】
・家族葬の流れと費用について
・事前に備えるべきことについて
・相続や遺品整理について
電話でのご相談も随時承っております！

フリーダイヤル 0120-97-0121
◎24時間365日お電話承ります / 三春町八島台４丁目1-1

広告欄