



●町の健康づくりについて●

訓子府町の健康課題は？

※第2期訓子府町データヘルス計画中間評価資料より

医療費

疾患別にみると、入院・外来ともに循環器疾患（高血圧、心疾患、脳血管疾患など）にかかる医療費の割合が高いです。

特定健診

特定健診受診者の状況では、受診勧奨判定値を超え、治療につながっていない方が多いです。40～64歳の方に比べ、65～74歳の受診率が低く、通院中なので健診を受けないという方が多くみられます。

メタボ対策

国や道と比較すると、男女ともに肥満の割合が高く、特に男性では受診者の約半数に内臓肥満があります。



町では、毎年11月を「健康月間」としています。自分や家族の健康のため、できることから取り組んでみませんか。詳細は、10月号広報折り込みチラシまたは町ホームページをご覧ください。

11月限定として総合福祉センターうららで、野菜摂取量の測定機器「ベジチェック」や血流スコープ「サラミール」などの健康ブースを設置中です。ぜひお立ち寄りください。

わたしたちの国民年金

社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料全額が社会保険料控除の対象となります。

また、ご家族の保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができます。

なお、控除を受けるためには、年末調整や書面で確定申告をする際に、日本年金機構から送られてくる「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」または「領収証書」を添付する必要があります。

■控除証明書が届く時期は？

①令和3年1月1日から9月30日の期間に国民年金保険料を納付している場合
⇒11月上旬

②10月1日から12月31日の期間に今年初めて国民年金保険料を納付した場合
⇒令和4年2月上旬

※年末調整や確定申告をするときに控除証明書が届いていない場合は、その期間の領収証書を添付してください。

■問合せ

- ・ねんきん加入者ダイヤル
(☎0570-003-004)
- ・北見年金事務所 (☎25-9635)
音声案内にしたがって、電話機の②を押したあと②を押してください。

北見年金事務所へ行く際は、
前日までに電話予約を！

姉妹まちからの お便り

高知県津野町



認定こども園 「にじいろ園」運動会

雲一つない快晴の中、総合センターのグラウンドで10月2日、認定こども園「にじいろ園」幼児組の運動会が開かれました。

親子競技で、子どもたちは家族の方と一緒にフープ列車に乗ったり、息を合わせてボールを運んだり、抱っこやおんぶをしてもらい、大好きなお父さん、お母さんと楽しく競技した様子でした。

また、お父さん、お母さんたちも楽しそうに参加していました。

運動会の締めくくりは、年長児のみんなでつなぐバトンリレー。チームのために最後まで力いっぱい走る姿や仲間を応援する姿などが見られました。



子どもたちもお父さん、お母さんも一生懸命競技したり、応援したりして、たくさんの笑顔であふれていました。

ごめい福をお祈りします

小林百合子さん 88歳	高園
土屋サダ子さん 86歳	協成
八鍬茂さん 91歳	東町
白川和夫さん 90歳	日出町
井幡政幸さん 78歳	東町
古田辰男さん 93歳	末広町
齊藤チエさん 91歳	豊坂
上野博さん 80歳	旭町
伊藤秀幸さん 73歳	清住

※慶弔欄につきまして、本町に住所があって、町外で届け出をされた方で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍年金係、または総務課広報IT推進係までご連絡ください。

9月11日から10月10日受付分まで

ご寄付ありがとうございます

▷新型コロナウイルス感染防止対策として「地元の元気応援寄付」

明治安田生命保険相互会社様 (町)

▷香典返しにかえて

土屋浩一さん	協成
古田ミヨ子さん	末広町
齊藤俊英さん	豊坂
井幡美智子さん	東町
八鍬博茂さん	旭川市

(社会福祉協議会)

※ふるさとおもしろい寄付につきましては、町のホームページにお名前を記載しています。

すこやかに 育ってください

澤村菜子ちゃん 大町
父・洋輔さん 母・直美さん

齊藤輝ちゃん 高園
父・義博さん 母・円香さん

いつまでも お幸せに

武藤草太さん 東町
田中莉々子さん 東幸町