

## 元気なうちからの健康づくり

富士見町の国保診療構成割合の年次推移を見ると、3カ年ほぼ同様に、第1位・循環系の疾患（なかでも高血圧性疾患等）、第2位・消化器系の疾患（なかでも歯及び歯の支持組織の疾患）、第3位・筋骨格系及び結合組織の疾患と内分泌・栄養及び代謝疾患（なかでも糖尿病）となっています。国民健康保険（国保）は、財源の3割ほどを町内の国保加入者の保険料から賅っています。

保険料の完納はもちろんのことですが、健康なうちから一人ひとりが病気になるいからだ作りを始めることが、今後ますます増える見込みの医療費の抑制に繋がります。ぜひ、健康についてご家族で話し合ってください。今すぐにもできる健康法が必ずあるはずです。

- \* 朝晩の歯磨きや定期的な歯科検診、健康診断等の定期検診の受診
- \* 継続して続けられるよう無理をしない体質改善
- \* 適度な運動とバランスのとれた食事メニューの摂取

国保では、地区の料理教室や運動教室等を通じて、みなさんの健康生活のサポートをしています。ぜひ、ご参加ください。

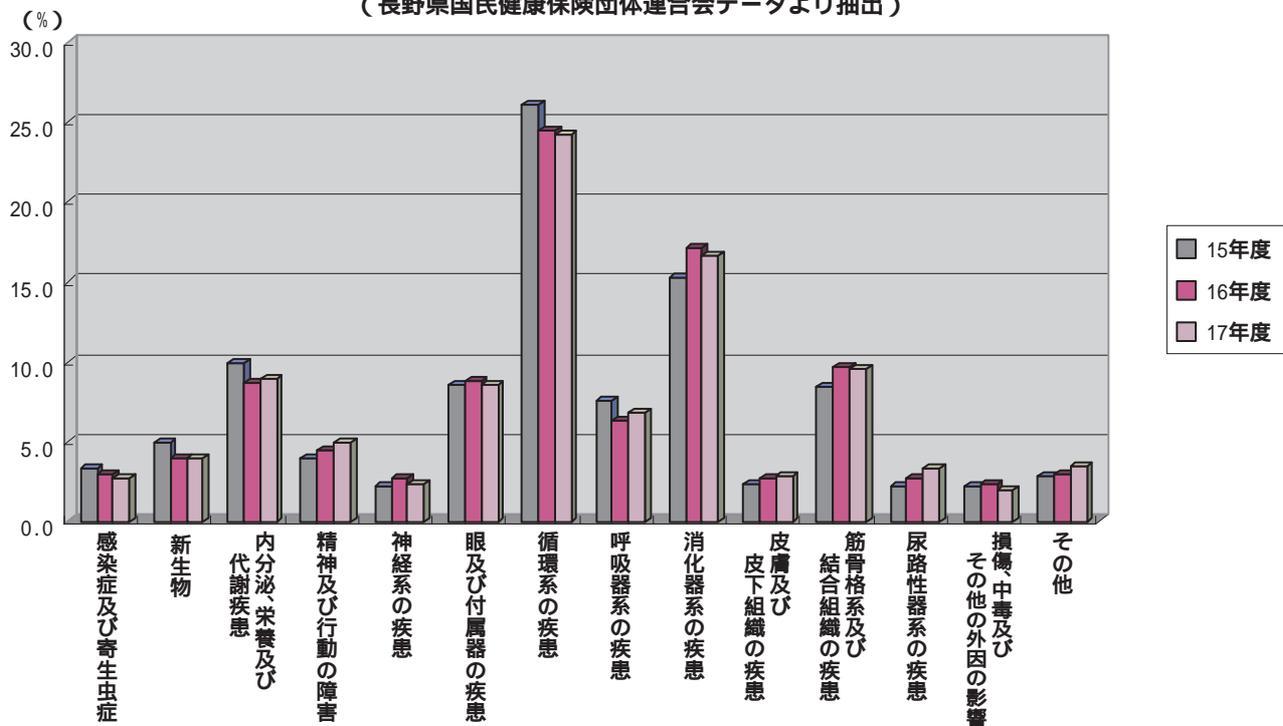
### 【お問い合わせ】

住民福祉課国保年金係

☎62-9111 有9111

## 富士見町の国保診療構成割合の年次推移

（長野県国民健康保険団体連合会データより抽出）



## 国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の納め忘れは  
ありませんか。

### 納期限は翌月末日

国民年金保険料の納期限は、翌月の末日になっています。納め忘れの期間があったら、早めに金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは社会保険事務所の窓口で納めましょう。

### 納め忘れがあると

保険料を納め忘れたままにしておくと、老後に受け取る年金（老齢基礎年金）が減ったり、受けられない場合があります。その他、障害や死亡といった「万が一」のときに受けられる障害基礎年金や遺族基礎年金も、保険料の未納が一定期間以上あると受けられません。

### 口座振替のご利用を

国民年金は「便利・確実・安心」な口座振替のご利用をおすすめします。ご希望の方は、納付書または年金手帳・口座届出印・預貯金通帳を持参して、金融機関、郵便局または社会保険事務所の窓口で手続きをお願いします。

