

つやま健康ポイントチャレンジ期間 開始

問 708-8501 津山市山北 520 医療保険課国民健康保険係 (市役所 1 階 9 番窓口) ☎ 32-2071

健康づくりでポイントをためて商品券をもらおう!

社会参加や地域貢献につながる「健康づくり」をして、健康ポイントを 1,000 ポイント以上ためると、商品券と交換できます。商品券は、イオン、天満屋、マルイ、作州津山商工会の 4 種類から 1 つ選べます。



▲電子申請は
こちらから

対象 次のすべてに当てはまる人

- ①参加申込時に、津山市国民健康保険に加入している 20～74 歳の人
- ②チャレンジ期間中とポイント交換申請時 (令和 6 年 2 月末まで) に、市内に在住している人

申込方法 医療保険課または各支所・出張所の窓口、電子申請、郵送で申し込む

定員 1 人参加 = 300 人、2 人参加 = 200 組 400 人、3 人参加 = 100 組 300 人 (先着順)

申込・チャレンジ期間 8 月 1 日(火)～令和 6 年 2 月 29 日(木) (消印有効、定員に達し次第終了)

複数人で参加するとお得!

1 人で参加⇒ 1,000 円分の商品券

2 人で参加⇒ 1 人 1,500 円分の商品券

3 人で参加⇒ 1 人 2,000 円分の商品券

※全員がそれぞれ 1,000 ポイント以上ためると、ポイント交換申請ができます

ポイントとなる対象活動

- 特定健康診査・職場などの健診→ 300Pt
- 特定保健指導・健康相談などの利用→ 200Pt
- こけないからだ体操→ 1 回 20Pt (100Pt まで)
- 血圧・体重の測定 (1 カ月 12 日以上) → 200Pt
- 献血 (69 歳以下) → 1 回 200Pt (400Pt まで) など

※詳しくは、7 月中旬に送付した国民健康保険料納入通知書に同封のチラシをご覧ください

ほかにも多数!

健康診断・がん検診を受けましょう!

問 健康増進課 ☎ 32-7009

定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。

8月の集団健(検)診

とき	ところ
1 日(火)・2 日(水)午前 8 時～10 時	勝北保健福祉センター (新野東)
21 日(月)午前 8 時～8 時 30 分	阿波公民館 (阿波)
21 日(月)午前 10 時 30 分～11 時 30 分、 22 日(火)午前 8 時～10 時	加茂福祉センター (加茂町小中原)
24 日(木)・25 日(金)午前 8 時～10 時	久米保健センター (中北下)



▲インターネット
での申し込みは
こちらから

内容 健康診査、がん検診 (胃 (胃部エックス線検査のみ)、結核・肺、大腸、前立腺)、肝炎ウイルス検診

申込方法 電話またはインターネットから申し込む

※必ず事前に申し込んでください (定員になり次第終了)

国民年金保険料の免除制度

問 市民窓口課 (市役所 1 階 7 番窓口) ☎ 32-2072、各支所・出張所
津山市年金事務所 (田町) ☎ 31-2360

保険料を免除や猶予する制度があります

経済的な理由などで、国民年金保険料を納付することが難しい場合、2 年 1 カ月前までさかのぼって、免除や猶予を申請することができます。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

免除

内容 保険料の全額または一部 (4 分の 3、半額、4 分の 1) の免除

条件 本人・配偶者・世帯主の、免除の対象となる月の前年の所得 (1～6 月分は前々年の所得) が一定額以下

納付の猶予

内容 納付期限の延長

条件 本人 (50 歳未満に限る) と配偶者の、猶予の対象となる月の前年の所得 (1～6 月分は前々年の所得) が一定額以下

申請に必要なもの

- 個人番号 (マイナンバー) か基礎年金番号が確認できる書類
- 顔写真付きの身分証明書
- 失業のため申請する場合、離職票か雇用保険受給資格者証

保険料を未納のままにすると…

病気やけがをしたとき、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができなかつたり、将来的に老齢基礎年金を受け取ることができなかつたりすることがあります。

免除や猶予の期間があると…

保険料を全額納めたときに比べ、受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。将来受け取る額を増やすため、10 年以内であれば、さかのぼって免除・猶予された期間の保険料を納める (追納) することができます。

保険料をまとめて支払う「前納」がお得です

令和 5 年度の国民年金保険料は、月額 16,520 円です。
6 カ月前納を選択すると、毎月納付した場合と比べ、口座振替で 1,130 円、現金またはクレジットカード納付で 810 円お得です。申込方法や前納期間ごとの割引額など、詳しくはお問い合わせください。

- 10 月～3 月分までの 6 カ月前納の申込期限は、8 月 31 日(休)です (現金納付を除く)
- 1 年前納、2 年前納の申し込みは、令和 6 年度分以降のものを受け付けています

マイナンバーカードの受け取りはお早めに!

問 市民窓口課 (市役所 1 階 2 番窓口) ☎ 32-2132、各支所・出張所

マイナンバーカードをスマートフォンなどで申請した人は、市役所または各支所・出張所でカードを受け取る必要があります (事前予約制)。国の「マイナポイント第 2 弾」の申込締切が 9 月末になっているため、9 月は受取窓口が混雑することが予想されます。

交付案内はがきが届いたら、予約して早めにカードを受け取ってください。

▲ご注意ください

ポイントを受け取る決済サービスにより、申込締切が 9 月末より早い場合があります。

マイナポイント申込支援コーナー開設

マイナポイントの申込方法や自分が対象になるか分からない人は、お気軽にご相談ください。

とき 9 月 30 日までの平日

ところ 市役所 1 階市民ロビー

持ってくるもの マイナンバーカード、キャッシュカードまたは通帳、ポイントを受け取るキャッシュレス決済カードなど

※土曜日・日曜日の実施もあり。詳しくは、お問い合わせください

