

市政情報

講座・教室・イベント

募集・求人

健康

高齢者・福祉

ウォーキング

子育て

図書館

相談

市民情報
(伝言板・文書)

※2年前納用の納付書を受け取るには、別途、川越年金事務所に申込みが必要です。
川越年金事務所
 ☎049-242-2657
 ☎049-245-8919
 ☎21-1434
 ☎23-0076

前納による保険料額

	本来の保険料額	割引額	前納による保険料額
6か月	99,660円	810円	98,850円
1年	199,320円	3,540円	195,780円
2年	398,400円	14,590円	383,810円

※2年前納については、令和3年度(16,610円)、令和4年度(16,590円)の保険料額に基づき計算しています。

令和3年度の国民年金保険料額は月額16,610円です。4月上旬に、納付書が日本年金機構から郵送されます。保険料を4月30日までに、現金で一括納付すると割引になる制度(前納)があります。

4月から国民年金保険料額が変わりました

☎23-0076

国民年金加入中の学生の人が保険料を納めることが難しい場合、納付期限を延長する学生納付特例制度があります。
対 日本年金機構が対象校として定める大学(大学院)、短大、高等学校、

学生納付特例制度

☎21-1406
☎22-7731

今月号掲載の対象事業	ページ
ファミリィ歯科健診	20
1日人間ドック・1日併診ドックの費用一部助成	20
東松山市×カープスジャパン共催からの衰え度チェック	22
いきいき生活教室	22
みんなきらめけ!!ハッピー体操	23
こちらウォーキングセンターです	23
かんたん料理教室	24

☎21-1406
☎22-7731

高齢者の健康づくりや社会参加を支援しています。
 対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨ばたん圓と交換できます。
対 市内在住の65歳以上の人
ポイント付与期間 4月1日(木)～令和4年2月28日(月)

いきいきパス・ポイント対象事業

1日人間ドック・1日併診ドックの費用一部助成
対 国民健康保険の被保険者で、満30歳以上かつ国民健康保険税の滞納がない人
 ・後期高齢者医療制度の被保険者で、後期高齢者医療保険料の滞納がない人
助成対象 1日人間ドック又は1日

高齢者・福祉

5月12日(水)午前9時30分～11時20分
 保健センター
場 市内在住の人
対 内科健診、相談
持 歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)
申 事前に健康推進課へ。
 ☎24-3921
☎22-7435

ファミリィ歯科健診

5月12日(水)午前9時30分～11時20分
 保健センター
場 3人(申込順)
定 臨床心理士による相談
申 事前に健康推進課へ。
 ☎24-3921
☎22-7435

1日間の健康相談

併診ドック(1日人間ドックと脳ドックを同時に受検)のいずれかを対象とし、1年度1回の助成となります。
助成対象外 ・指定医療機関以外での検査や宿泊を伴う検査
 ・脳ドックのみの受検
 ・受検後の申請
助成申請 事前に指定医療機関へ予約し、保険年金課へ。
持 国民健康保険被保険者証又は後期高齢者医療被保険者証

指定医療機関と自己負担額

指定医療機関	自己負担額	
	1日人間ドック	1日併診ドック
市民病院 ☎24-6111	12,000円	各医療機関の検査料から40,000円を差し引いた額(医療機関によって検査料・検査項目が異なります) <例> 1日併診ドック検査料70,400円の場合 検査費用 70,400円 ー 市助成金 40,000円 自己負担額 30,400円
東松山医師会病院 ☎25-0232		
埼玉成恵会病院 ☎23-0277		
シャローム病院 (1日人間ドックのみ) ☎25-2979		
武蔵嵐山病院 ☎81-6879		

☎63-5004

休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

4月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
29日(祝)	こどもクリニック	いとう小児科	小児科	岩殿110-6 ☎34-4145
29日(祝)	瀬川病院		内科、外科	小川町大塚30-1 ☎72-0328

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談

(小児・大人共通)

☎#7119(又は048-824-4199)毎日24時間対応

生活に運動を取り入れよう!

「第2次ひがしまつやま健康プラン21 後期計画」では適度な運動を推奨しています。ウォーキングは高血圧・糖尿病・脂質異常症の改善だけでなく、肥満の解消、リラックス効果などがあります。「ウォーキングのまち」として手軽に始められるウォーキングをおすすめします。

ウォーキングのポイント

- ・あごは引いて視線は遠くに
 - ・腕は前後にコンパクトに速く振る
 - ・肩の力を抜く
 - ・胸を張る
 - ・背筋を伸ばす
 - ・脚をのばす
 - ・歩幅は広く
 - ・かかとから着地
- 生活の中にウォーキングを取り入れ、楽しく運動をしてみませんか。



☎健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435

専修学校及び各種学校在学中で、本人の前年所得が一定額以下の人の
持 学生証(写し可)又は在学証明書、年金手帳
特例が承認された場合
 ・10年以内であれば追納をすることができます。ただし2年度を経過したものは加算金がかかります。
 ・追納をしなかった場合、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されませんが、年金額には反映されません。
 ・障害基礎年金又は遺族基礎年金を請求するときは、納付済期間と同様に扱われます。

申請は毎年度必要です
 申請は年度ごとになります。前年度に承認されて新年度も在学中の人には、年金機構から申請書(はがき形式)が送付されます。必要事項を記入し、郵送することで新年度の申請ができます。
 ただし、学校が変わった人や申請書が届かない人は、保険年金課で申請してください。
川越年金事務所
 ☎049-242-2657
 ☎049-245-8919
 ☎21-1434
 ☎23-0076