

若者健診が始まります

平成20年度より全国で特定健診がスタートし、40歳以上の方を対象に健康診断を実施しています。

今回、20歳以上39歳以下の方を対象に健診を実施いたします。受診後は結果の説明、栄養指導などもあります。

自分の状態を確認し、将来の健康的な生活を目指し、成人病予防に役立つきっかけづくりになれば幸いです。

**対象** 20歳～39歳の下田市民  
 ※昭和48年4月1日から平成4年4月2日生まれの方

※病気療養中の方はご遠慮ください。  
**参加費** 無料  
**募集人数** 各日先着30名

**健診日** 9月26日(水)・27日(木)  
 午前7時30分～正午 一人30分程度  
**内容** 血液検査・身体計測・血圧測定

**結果説明** 10月29日(月)・30日(火)  
 午後1時～午後7時 一人20分程度  
**会場** 市役所別館健診室

**申込方法** 9月21日(金)午後5時15分までに電話にてお申込み下さい。

**申込み・問合せ先**  
 健康増進課健康づくり係 ☎222217

年金に関するみみより情報

国民年金保険料の後納制度が始まります

平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間に限り、過去に納め忘れた国民年金保険料を10年間遡って納めることができるようになります。

通常は、納付期限を2年過ぎると納めることができません。過去10年間に国民年金の納め忘れのある方の中で、将来の年金額を増やしたい方や年金の受給権を確保したい方などに最適です。

保険料の後納を希望される方は、事前に申込みが必要です。申込み受付は8月より開始しております。

ただし、審査の結果、後納制度による納付を利用できない場合があります。また、現在老齢基礎年金を受給している方は申込みできません。

※ご自身の年金記録については「ねんきんネット」で確認することが出来ます。

**HPアドレス** <http://www.nenkin.go.jp>  
**申込み・問合せ先**  
 三島年金事務所

☎055-973-1444  
 健康増進課国保年金係 ☎23922

年金相談日程表

会場\相談日	平成24年度			
	9月	10月	11月	12月
下田市役所	7日	12日	9日	7日
伊東市役所	26日	24日	28日	19日
河津町商工会			16日	
東伊豆町役場		19日		
南伊豆町役場	14日			14日

**受付時間**：午前 9時30分から11時30分まで  
 午後 1時から2時まで

※ただし伊東市役所は午前 10時から11時30分まで  
 午後 1時から2時30分まで

三島年金事務所年金相談について  
 下田市を含む賀茂地域では月に1度、三島年金事務所の職員が出張相談会を開きます。ここでは年金の請求や、年金額の照会などが可能です。下田市役所と伊東市役所での相談は予約が必要になりますので、事前にご連絡ください。



**申込み・問合せ先**  
 健康増進課国保年金係 ☎23922