

国民年金納付記録の

ご相談に応じます



国民年金

HAPPY INFORMATION

にかほ市では、国民年金制度の発足から市民の納付記録を大切に保管しています。

※年金記録は旧町ごとにそれぞれの庁舎で保管しています。

第三者委員会がスタート

確かに納付したにもかかわらず、社会保険事務所で「年金記録がない」と言われ、本人も年金記録や領収書など証拠のない方々のために、本人の立場に立て公正に判断する仕組み「年金記録確認第三者委員会」がスタートしました。

さらに、身近で対応できるよう全国最寄りの社会保険事務所で申し込みを受け付けています。

申込受付先 本荘社会保険事務所

調査して、納付記録のコピー、住民票、戸籍謄本等を無料で交付いたします。

ただし、国民年金の加入者によつては、住所の異動などから調査に時間がかかる場合もありますのでご了承ください。

○相談時間 午前8時30分～午後5時15分まで

(土・日曜日、祝日等を除く)

○相談場所 仁賀保戸市民課国保年金係
金浦戸舎市民SC市民班
象潟戸舎市民SC市民班

さらに、身近で対応できるよう全国最寄りの社会保険事務所で申し込みを受け付けています。

問合先 本荘社会保険事務所

市民課国保年金係

本荘社会保険事務所

金浦市民SC市民班

象潟市民SC市民班

仁賀保戸市民課国保年金係

金浦戸舎市民SC市民班

象潟戸舎市民SC市民班

今月のいち押し!
「ちんぶんかん」
島中 恵/著
江戸有数の大店、長崎屋の若だんな、一太郎は最強を誇るそんな若だんなには、強い見方が憑いている? 不思議で愉快な、妖怪人情推理帖、「しゃばけ」シリーズ第6弾、「しゃばけ」シリ

新刊情報

市立図書館「こびあ」
32-4100
仁賀保勤労青少年ホーム図書室
35-4711
象潟公民館図書室
43-2229

図書は、図書館・図書室間で取り寄せることができます。
お気軽にお尋ねください。

象潟図書室	なまなりさん—怪異実聞録—	中山 市朗	エンド・クレジットに最適な夏	福田 栄一
	ダーティ・ワーク	絲山 秋子	アヒルと鴨のコインロッカー	伊坂幸太郎
	茶々と家康	秋山 香乃	おくのほそ道(三弥井古典文庫)	鈴木健一(編)
	神田川ディズ	豊島 ミホ	1歳の息子に届いた成功者100人からの手紙	カーリー・カウイット
	恋のオキテ	唯川 恵	私のバッチワーク時間 Vol.2	小林和雄(編)
	なかなかいい生き方	平岩 弓枝	パッチン★どめ子ちゃん	山西ゲンイチ
	そのまんま日記	東国原英夫	4にんのこえがきこえたら	おのりぶん
	別れのときに読むことば	杉田かおる	獣の奏者I・II	上橋菜穂子
	秋田のわき水	泉 祐一	私たちの幸せな時間	孔 枝泳
	キラキラ読書クラブ—子供の本644冊ガイド—	キラキラ読書クラブ	薬子練乱	三木 一郎
仁賀保図書室	ぼく、ようかいにあっちゃん	白土あつこ	壊れた光、雲の陰	片山 謙一
	あかちゃんおぼけおつかいできるよ	しらかたみお	草の道—高橋まゆみ作品集—	高橋まゆみ
	もうすぐママは星になる(生き方を考える絵本)	ベッカ・カーラー	銀葉植物の上手な育て方—これでもう枯らさない—	主婦の友社
	お化けパソコンレストラン	たかいよしかず	きみは太陽のようにきれいだよ	ロサ・オスナ
	Thomas's wonderful word book	R o b	だめだめすいか	白土 あつこ
児童書	鏡の中の迷宮2 光る石	マイ・マイヤー	ともだちはおぼけです(ホーリー社の新・小さな童話)	むらいかよ

国保ヘルスアップだより No. 3

◆平成18年度修了者へのフォローアップ教室が開催されました。

平成18年度「国保ヘルスアップ事業」修了者へのフォローアップ事業として、佐々木もと子氏を講師に「運動教室」が7月に仁賀保・金浦・象潟の各地域で開催されました。

教室では、ストレッチ体操と家庭で手軽にできる有酸素運動についての講話と実技が行なわれました。市では、今後もこのようなフォローアップ事業を予定しています。

国保ヘルスアップ 健康情報

●特定保健指導について

平成20年度からの健診の方法や内容が変わることは7月の「ヘルスアップだより」でお知らせしましたが、保健指導の内容も次のとおりに変わります。

平成20年4月から国民健康保

納付記録を本荘社会保険事務所(☎24-1115)でもう一度チェックし、あなたの年金記録をご確認ください。

その上で、自分の国民年金納付記録がわからない場合や違うと思われる場合には、市民課国保年金係、金浦・象潟市民SC市民班へご相談ください。

★ヘルスアップに関するお問い合わせは各保健センターへ

金浦保健センター ☎38-4200
象潟保健センター ☎32-3000

●家庭血圧に関する知識

「一家に1台は自動血圧計を保有する」の脳卒中予防の3つの秘訣、危険な因子を発見する・定期的に健康診断を受け、自分の

血圧計は一家に1個はあります。月後の評価を自ら実施する

う。

生生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから6ヶ月以上の継続的な指導を受け、行動計画を作り、自分で評価する

③積極的支援

生活習慣を見直すための基本的生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施する

②動機づけ支援

生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから指導を受けて、行動計画を作り、自分で評価する

①情報提供

生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施することになります。

○測定方法は3段階に分けられます。

①情報提供

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

②動機づけ支援

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

③積極的支援

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

①危険な因子を発見する・定期的に健康診断を受け、自分の

血圧計は一家に1個はあります。月後の評価を自ら実施する

う。

生生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから6ヶ月以上の継続的な指導を受け、行動計画を作り、自分で評価する

③積極的支援

生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施する

②動機づけ支援

生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから指導を受けて、行動計画を作り、自分で評価する

①情報提供

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

②危険な因子を発見する・定期的に健康診断を受け、自分の

血圧計は一家に1個はあります。月後の評価を自ら実施する

う。

生生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから6ヶ月以上の継続的な指導を受け、行動計画を作り、自分で評価する

③積極的支援

生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施する

②動機づけ支援

生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから指導を受けて、行動計画を作り、自分で評価する

①情報提供

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

②危険な因子を発見する・定期的に健康診断を受け、自分の

血圧計は一家に1個はあります。月後の評価を自ら実施する

う。

生生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから6ヶ月以上の継続的な指導を受け、行動計画を作り、自分で評価する

③積極的支援

生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施する

②動機づけ支援

生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから指導を受けて、行動計画を作り、自分で評価する

①情報提供

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

②危険な因子を発見する・定期的に健康診断を受け、自分の

血圧計は一家に1個はあります。月後の評価を自ら実施する

う。

生生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから6ヶ月以上の継続的な指導を受け、行動計画を作り、自分で評価する

③積極的支援

生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施する

②動機づけ支援

生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから指導を受けて、行動計画を作り、自分で評価する

①情報提供

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

②危険な因子を発見する・定期的に健康診断を受け、自分の

血圧計は一家に1個はあります。月後の評価を自ら実施する

う。

生生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから6ヶ月以上の継続的な指導を受け、行動計画を作り、自分で評価する

③積極的支援

生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施する

②動機づけ支援

生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから指導を受けて、行動計画を作り、自分で評価する

①情報提供

保健指導は健診の結果によりメタボリックシンдромの診断基準となる内臓脂肪の蓄積の状況を判断して、健診受診者全員に対して保健指導を実施することになります。

②危険な因子を発見する・定期的に健康診断を受け、自分の

血圧計は一家に1個はあります。月後の評価を自ら実施する

う。

生生活習慣を見直すために医師・保健師・栄養士などから6ヶ月以上の継続的な指導を受け、行動計画を作り、自分で評価する

③積極的支援

生活習慣を見直すための基本的な情報提供を保健者が実施する