さぬき市腎臓病予防講演会

腎臓病を防ぎましょう！

～腎臓の機能や病気について専門医がお教えします～

腎臓病は、誰にでも起こりうる病気の一つです。

腎臓病の中でも慢性腎臓病（ＣＫＤ）は患者数が増加傾向にあり、成人の８人に１人が関わっていると推測されています。この病気の怖いところは、初期には自覚症状がほとんどなく、気づいたときには人工透析を受けなければならない末期腎不全へと進行していることが多いことです。そのうえ、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患のリスクも高まります。

ぜひこの機会に腎臓およびCKDへの理解を深めましょう。

募集対象者　一般市民の方

募集人員　先着100名程度　※お申込みは2月7日（金）まで
（必ず事前にお電話にて申し込みをしてください。尿検査・みそ汁塩分測定・個別相談をご希望の方は、同時にお申し込みください。）

日　時　2月28日（金）
１３：３０～１４：００　尿検査（希望者）・みそ汁塩分測定（希望者）・試飲
１４：００～１５：３０　講演会
１５：３０～１６：００　個別相談（希望者）

場　所　市役所本庁　3階会議室　※駐車場は庁舎西側をご利用ください

内　容
◎さぬき市腎臓病予防講演会⇒申込必要
～腎臓と腎臓病について～　香川県慢性腎臓病対策協議会　事務局
香川大学医学部附属病院　腎臓内科診療科長　祖父江　理　先生
～腎臓にやさしい食事について～　さぬき市管理栄養士
◎尿検査（希望者）⇒申込必要
◎みそ汁の塩分測定（希望者）⇒申込必要
ご家庭で普段飲んでいるみそ汁の塩分測定を行いますので、当日にみそ汁５０cc程度お持ちください。
ご希望の方は、お申し込みの際にご予約ください。
◎腎臓にやさしいみそ汁の試飲（希望者）
◎個別相談（希望者）⇒申込必要

【問・申】国保・健康課（健康係）　☎(0879)26-9908

～さぬき・まちの健康応援団より～

リフレッシュ体操教室参加者募集のお知らせ

健康で若々しい身体づくりのために、身体のこり予防・こりほぐしの体操教室を開催します。

「体操はしたいけど、家で一人ではできない…」という方！

まちの健康応援団と一緒に身体を動かし、身体も心もリフレッシュしませんか？

参加ご希望の方は、下記までお申し込みください。

日　時　2月7日（金）13:00～15:00（受付12:30～）

開催場所　辛立文化センター（長尾西1694）

内　容　○腰痛、肩こり・首こり予防体操
○さぬき・まちの健康応援団体操

講　師　健康運動指導士　中村麻紀先生

持参物　①上靴　②水分補給用のお茶等　③汗拭きタオル
※運動しやすい服装でお越しください

申込締切　2月3日（月）

※当日は、記録・広報等のため、写真や動画の撮影を行うことがあります

【問・申】さぬき・まちの健康応援団事務局（国保・健康課内）☎(0879)26-9908

街角の年金相談センターの年金相談　予約不要

2月18日（火）10:00～15:00　市役所本庁附属棟多目的室

年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。
（代理人がお越しになる場合は委任状と委任状に押印した印鑑が必要となります）

【問】街角の年金相談センター高松オフィス
☎(087)811-6020

年金事務所の出張年金相談　予約制

1月23日（木）10:00～15:00　寒川庁舎1階101会議室

2月25日（火）10:00～15:00　大川公民館第1会議室

年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。
（代理人がお越しになる場合は委任状と委任状に押印した印鑑が必要となります）

＊予約制ですので、事前に高松東年金事務所までご連絡ください。

【問・申】高松東年金事務所お客様相談室　☎(087)804-0508

日本年金機構からのお知らせ

国民年金保険料は口座振替がお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替をご利用いただけます。口座振替での納付は金融機関等で支払う手間と時間が省け納め忘れを防げるとともに、振替方法によっては保険料が割引になるので、大変便利でお得です。

口座振替での振替方法は、次の５通りです。

・２年前納（４月末振替）
・１年前納（４月末振替）
・６か月前納（４月末・10月末振替）
・当月末納付（早割）
・翌月末納付（割引なし）

すでに口座振替で前納されている方の申込みは不要ですが、前納の振替方法の変更（例：１年前納から２年前納に変更）の場合は申込みが必要です。また、申込みから口座振替が開始されるまで１～２か月かかりますので、口座振替が開始されるまでは納付書で納めてください。

○受付期限
・２年前納、１年前納、６か月前納
（令和２年４月分～９月分）
令和２年２月28日
・６か月前納
（令和２年10月分～令和３年３月分）
令和２年８月31日

【参考：令和元年度の保険料と割引額】

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額
2年前納	379,640円	15,760円	―
1年前納	192,790円	4,130円	8,260円
6か月前納	97,340円	1,120円	4,480円
当月末振替（早割）	16,360円	50円	1,200円
翌月末振替（割引なし）	16,410円	なし	なし

【問】高松東年金事務所
☎(087)861-3866