



まだ 特定健診を受けていない人へ

受診券の有効期限は平成**21**年**1**月末です。
これを過ぎると、今年度は特定健診が受診できません。
はや、12月。それまでにはぜひ、受けましょう！
受診券を紛失された人はご連絡ください。

早期 発見のチャンスです!!!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとする生活習慣病は、気づかないうちに進行します。「中性脂肪がちょっと多い」「善玉コレステロールがちょっと少ない」「血圧や血糖値がちょっと高め」など一つ一つの数値がそれほどひどくなくても、内臓脂肪と結びつくことによって動脈硬化が進む危険性は高まります。また、心臓病などの重症の合併症が出るまでには10~20年かかります。

肥満・高脂血症・高血圧・糖尿病の危険因子の数が多くなればなるほど心臓病の危険性が高まります。

特定健診は、これらの病気の進行を早期に発見する絶好の機会です。

自覚症状のないうちから、健診などで自分の身体を健康管理していくことが大切です。

「就職して新しく健康保険に加入した」「会社を退職したので国保に加入する」など、国保の資格取得・喪失があった場合は必ず届け出をお願いします。

70 歳になる 国保の被保険者の人へ

70歳のお誕生日を迎える国保の被保険者には、「高齢受給者証」というピンク色の受給者証をお送りしています。

受給者証は70歳のお誕生日の翌月から使えます。ただし、1日が誕生日の人のみ、70歳の誕生日の当日から使用できます。

70歳のお誕生日が

- 例 12月1日の人 → 12月1日から使用できます
 - 12月2日の人 → 1月1日から使用できます
- 受給者証には発効期日を書いてあります！



広告

やっぱり今年も新年会はすし正で

お正月用 前月 予約 承ります

4,500円(税別) 5,000円(税別) 6,000円(税別)

お問い合わせ・ご注文・ご予約は
☎0120-88-0546
TEL0887-56-0546

香南市野市町西野526-1(野市図書館ナナメ前)
営業時間/昼 PMO:00~1:30(オーダーストップ) 日曜、祝日 要予約
夜 PM5:00~9:30(オーダーストップ) 定休日/毎週火曜(12月は定休日なし)

こちら 国保係 ですよ!

問い合わせ: 市民保険課

年金 年金保険料の納め忘れはありませんか?

年金の受給権 老齢基礎年金を受けるためには、保険料納付済期間と

検診日程

| 検診日(H21年) | 定員 | 場所 |
|-----------------|-------|-------------|
| 1月19日(月)~22日(木) | 各100人 | 香我美保健福祉センター |
| 26日(月) | 100人 | 赤岡保健センター |
| 27日(火) | 50人 | 吉川総合センター |
| 28日(水)~30日(金) | 各100人 | 夜須大峰の里 |
| 2月3日(火)~6日(金) | 各180人 | のいちふれあいセンター |

相談

無料労働相談

解雇や賃金引き下げ、労働時間、いじめやセクハラなど、職場でのトラブルの相談と

市役所市民保険課 ☎088-864-1111



検診

乳がん検診 (乳房エックス線検査)

2年に1回の検診です。昨年受診した人はできません。予約制です。受診を希望する人は必ず申込みをしてください。

- 対象 40歳以上の女性
- 検査料金 九百円
- 申込み締切り 定員に達するまで

免除期間を合わせて原則25年以上が必要。 ※第三号被保険者期間、厚生年金共済組合などの加入期間も含まれます。 2年を過ぎるとそれ以前の保険料は納めることができません。 納期内に納めましょう!

お得で便利、確実な「口座振替」のご利用をお勧めします。

■社会保険料控除の対象

納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象になります。

▼控除の対象 20年1月から12月までに納めた保険料の全額。家族の保険料を納めた場合も控除の対象です。

▼年末調整または確定申告 「控除証明書」や「領収書」を申告書に添えて提出してください。

※控除証明書は、11月に社会保険業務センターから送付しています

■問い合わせ

南国社会保険事務所

市役所市民保険課

あつせんをしています。お気軽にご利用ください。

■相談窓口

▼高知労働局 ☎088-885-16027

「総合労働相談コーナー」 ☎0120-01783-722

▼高知県労働委員会 ☎088-821-14645

農業

「農業委員選挙人名簿登録申請書」の提出にご協力を!

申請書に基づいて選挙人名簿を作成します。

選挙人名簿に登録されなければ投票できませんので、資格のある人は忘れずに申請書を提出してください。

■申請書の配布・回収

昨年の名簿を基に12月22日ごろ郵送しますので同封の返信用封筒で返送してください。 ※申請書が届かない人は、ご連絡ください。

■申請書受付締切り

21年1月10日(土)

■名簿登録資格

▼次の全項目に該当する人

◎平成元年4月1日以前に生まれた人であること

◎平成21年1月1日現在、香南市に住所を有すること

75 歳になる 後期高齢者医療制度の人へ

75歳のお誕生日を迎える人には、誕生日の前月中に後期高齢者医療制度の保険証をお送りしています。

この保険証は、75歳の誕生日から使えます。

国保の保険証をお使いだった人は、有効期限の切れた保険証を市役所市民保険課、または最寄りの支所までお返しく下さい。



排水結果 (平成20年10月分)

市と(株)ルネスタ/ロジが締結している公害防止協定書による工場の排水検査結果を報告します。

| 項目 | 単位 | 目標値 | 測定値 |
|-----------------|-------------------|---------|-------------------------|
| 排出量 | m ³ /D | - | 2,288 2,302 2,092 2,391 |
| 水温 | ℃ | - | 27.1 28.0 27.1 26.9 |
| 水素イオン | PH | 5.8~8.6 | 7.0 7.6 7.0 6.9 |
| 生物化学的酸素要求量(BOD) | mg/l | 20以下 | 1.3 |
| 浮遊物質(SS) | " | 25以下 | 1.0未満 |
| ノルマルヘキサ抽出物質含有量 | " | 5以下 | 0.5未満 |
| 銅含有量 | " | 1以下 | 0.01未満 |
| 弗素含有量 | " | 8以下 | 3.4 |
| シアン化合物 | " | (1以下) | 0.1未満 |
| 鉛及びその化合物 | " | 0.1以下 | 0.002未満 |
| ヒ素及びその化合物 | " | (0.1以下) | 0.005未満 |
| クロム含有量 | " | (2以下) | 0.02未満 |

※排出量、水温、水素イオン濃度は、第1~第4週の水曜日を検査した数値です。
※目標値とは、公害防止協定書による目標値です。
※目標値()内は、国の基準です。
※この水質検査は毎月行われています。
結果については、紙面の都合上3カ月に一度掲載致します。

建物を取り壊したら 届け出を!

固定資産税(家屋)は、基準日の1月1日に建っている家屋を対象に課税しています。家屋を取り壊された人は、市役所税務課まで届け出て下さい。建物には車庫や物置なども含まれます。

届け出・問い合わせ 市役所税務課資産税係

統計調査

工業統計調査にご協力をお願いします!

12月31日、

全ての事業所を対象に工業統計調査が行われます。

■問い合わせ 市役所企画課

