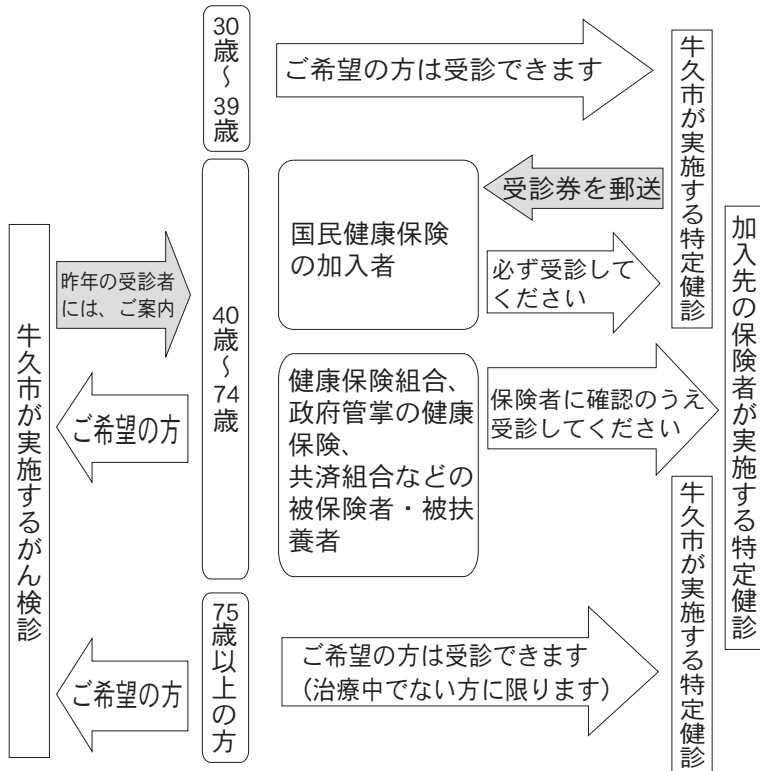


【4月からの健診体制】



※特定健診の詳細は、4月発行の「すこやか」などでお知らせします。

問い合わせ 市医療年金課 ☎873-2111内線1721  
市健康管理課 ☎873-2111内線1743

# 4月から特定健診・特定保健指導が始まります

40歳から74歳までの方は、1年に一度必ず特定健診を受診して、生活習慣病の兆候がないかを確認します。メタボリックシンドロームに該当した方は、保健師や栄養士などの指導を受けていただくこととなります。

特定健診は、生活習慣を改善して、健康管理に役立てることを目的にした健診です。国保加入者で対象となる方には、牛久市から受診券が郵送されますので、必ず受診してください。

なお、国保以外の健康保険の被保険者または被扶養者となっている方は、加入先の保険組合などでご確認ください。

牛久市が行う従来の健診体制（基本健診・市民ドック）は廃止となり、4月からは左図のとおりとなります。

# ねんきん特別便が送付されます

社会保険庁からのお知らせ

社会保険庁ではご本人の基礎年金番号に記録が結び付くと思われる方に対し、平成19年12月17日から平成20年3月までに、それ以外の方々には平成20年4月から同年10月までに、「ねんきん特別便」を順次送付します。

「ねんきん特別便」では、社会保険庁が把握している加入記録をお知らせしていますので、ご自身の記録に漏れがないか十分に確認いただき、訂正がない場合は同封の「確認はがき」を、訂正のある場合は「年金加入記録照会票」を、必ず提出していただきますようお願いいたします

※ご家族や年齢の近い方であっても、同時期に届くとは限りませんのでご了承ください。

また、住所変更の届出や氏名変更の届出がお済みでない方は、大切な「ねんきん特別便」をお届けできない場合があります。

ますので、お手数ですが次の手続き先で手続きをお急ぎください。よろしくお願いいたします。

- ・国民年金第1号被保険者↓お住まいの市区町村役場の窓口
- ・厚生年金加入者、国民年金第3号被保険者↓厚生年金加入者のお勤め先の社会保険担当者の方
- ・年金受給者↓お近くの社会保険事務所の窓口

▽ねんきん特別便に関する問い合わせ

ねんきん特別便専用ダイヤル ☎0570・058・555、IP電話・PHSからの場合 ☎03・6700・1144

▽一般の年金相談に関する問い合わせ

ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165、IP電話・PHSからの場合 ☎03・6700・1165

※共済制度(年金)につきましては最後に加入していた(または現在加入している)共済組合へお問い合わせください。