



☎(232)4912



『きくよう健康倶楽部』通信  
[No.36]

期間内にゴールしてポイントをもらおう！  
ウォーキングラリーのご案内

☎ NPO法人 クラブきくよう 事務局 ☎(273)8488

※「からだカルテ」のコンテンツ「ウォーキングラリー」を使用します。



※実際に現地には行きません。

開催期間	9月13日(金)～10月10日(木)
歩数データ送信期限	10月17日(木)
ポイント付与条件	期間内にゴールした人全員に100ポイント付与
ポイント付与日	10月31日(木)
参加方法	きくよう健康倶楽部に参加の上、期間中に歩数データを送信してください。

総距離：155.4\*。 総歩数：22万2千歩 目標歩数(1日平均)：7,930歩



イベント期間中は週に1回はデータ送信をしましょう

ウォーキングラリーの歩数データの送信は、過去7日分までを集計対象としており、8日以前のデータは集計対象外となります。

開催期間中は、少なくとも週1回はデータ送信することをおすすめします。

※ウォーキングラリーは、転送された歩数データをもとに集計(毎日午前6時)しています。その後、会員ページのチェックポイント、ランキング、距離などの情報が更新されます。  
※歩数データ送信期限までは、順位の変動があります。

①歩数計アプリ または ②活動量計があれば参加できます



or



きくよう健康倶楽部については、下記QRコードからご確認ください。



年1回は健康チェック  
医療機関で特定健診を行います

☎ 国保・年金係

体の異常は見た目だけでは分かりません。年1回の特定健診で、病気のリスクを確認しましょう。

- ◆期限 12月末
- ◆場所 町内の指定医療機関
- ◆対象者 次のいずれかに当てはまる人
  - ・40歳以上(令和6年度内に40歳になる人を含む)の国民健康保険加入者
  - ・後期高齢者医療保険加入者
  - ・40歳以上の生活保護受給者
- ※通院・治療中の人対象です。
- ※総合健診、人間ドック、がん複合検診の特定健診、巡回特定健診を重複して受けることはできません。
- ◆内容 問診、身体測定(身長・体重・腹囲)、血圧、診察、血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)、尿検査など

- ◆自己負担額
  - ・国民健康保険加入者 1,000円
  - ・後期高齢者医療保険加入者 800円
  - ・生活保護受給者 無料
- ◆申込方法 電話か専用フォームで申し込む(専用フォームの場合)
  - ①下記QRコードを読み取るかURLにアクセスしてください。  
<https://logoform.jp/f/niDxE>
  - ②必要事項を入力して申し込むと、申し込み完了メールが届きます。
  - ③後日、受診票を送ります。  
※健診結果から生活習慣病のリスクが高いとされた人は、管理栄養士や保健師などによる特定保健指導を無料で受けられます。



## 国民年金 国民年金第1号被保険者が対象 国民年金基金の制度

☎ 全国国民年金基金 熊本支部 ☎0120(65)4192  
☎050(3665)0317

国民年金基金は、自営業者などの国民年金第1号被保険者の多様化するニーズに応え、より豊かな老後を過ごすことができるよう、国民年金に上乗せした年金を受け取るための公的な年金制度です。

**◆対象者**  
次のいずれかに当てはまる人

- ・国内に居住している20歳以上60歳未満の自営業者やフリーランスとその家族、学生などの、国民年金第1号被保険者
- ・60歳以上65歳未満の人や海外に居住している人で、国民年金に任意加入している人
- ※国民年金保険料が免除されている人や農業者年金に加入している人は、加入できません。

**◆5つの国民年金基金のメリット**

- ①終身年金が基本  
65歳から生涯受け取る終身年金が基本です。長い老後の生活に備えることができます。
- ②年金額が確定・掛金額も一定  
掛金の支払い額に応じて、将来受け取る年金額が確定します。加
- ③税制上の優遇  
入時の掛金額は、途中で口数を変更しない限り、払込期間終了まで変わりません。
- ④万が一のときは家族に一時金  
掛金は全額社会保険料控除の対象となり、確定申告で税金が軽減されます。また、受け取る年金は公的年金等控除の対象となります。
- ⑤自由なプラン設計  
ライフプランに合わせ、年金額や受け取り期間を設定できます。また、加入後も年金や掛金の額を口数単位で増減できます。

全国国民年金基金 ホームページ