

健康・福祉

健康展

大人気の体成分測定やベジチェックのほか、姿勢のゆがみが一目で分かる姿勢計測システム「シセイカム」、健康の知識を培いながら運動できる健康ウォークラリーなど、楽しいブースが盛りだくさん。すべて無料。いろいろな角度から自分の健康を考えてみませんか。



▼期日 8月23日(土)
▼受付時間 10時15分～14時30分
▼場所 イオンタウン能代
▼問合せ 健康づくり課
TEL 58・2838

フレイルチェック測定会

▼東部公民館
▼日時 8月20日(水)
10時～11時30分
▼受付場所 東部公民館
▼申し込み 8月19日(火)までに電話で（先着）



▼特養しののめ
▼日時 8月21日(木)
10時～11時30分
▼受付場所 特養しののめ



▼申し込み 8月20日(水)までに電話で（先着）
《いづれも》

▼定員 各日先着12人
▼問合せ 市民保険課
TEL 89・2159

公開講座

医療を考える集い

▼日時 8月30日(土)14時～15時30分
▼場所 能代市文化会館
▼テーマ 眼の病気について「まなごの具合はなんとですか？」
▼講師 なべしま眼科クリニック（秋田市）院長 鍋島隆司さん
▼問合せ 能代市山本郡医師会
TEL 58・2581

子宮がん検診を受診できる医療機関を追加

子宮がん検診を受診できる医療機関に、まついレディースクリニックが加わりました。実施医療機関や受診方法などの詳細は市ホームページをご確認ください。



▼問合せ 健康づくり課
TEL 58・2839

年金通信

20歳になったたら国民年金

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方が加入して、老後の所得保障だけではなく、不慮の事故などにより私たちの生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合いお互い支え合う制度です。

■基礎年金番号通知書などが

20歳になった方には、概ね送られます

2週間以内に基礎年金番号通知書や国民年金加入のお知らせ、国民年金保険料納付書などが送付されますので、加入の手続きは必要ありません。基礎年金番号通知書は、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要ですので、大切に保管してください。（厚生年金保険の被保険者だった方や障害・遺族年金を受給している方へ送っていた方には送られません）

■保険料の納付が困難な場合

学生の方や、収入が少なく

保険料の納付が困難な場合は、学生納付特例や若年者を猶予する制度があります。基礎年金番号通知書など年金番号が分かるものかマイナンバーが分かるもの、身分証明書、学生証の写しか在学証明書、学生証の写しか在学証明書、学生証の写しか在学証明書を持て、ご相談ください。

▼問合せ 市民保険課

地域局市民福祉課
TEL 89・2168
TEL 73・2114

がんを遠ざけて健康寿命を延ばそう！ 健康万福塾

がんから命を守るために、正しい知識を深め、現在の生活習慣を見直すことが重要です。科学的な根拠のある予防を生活に取り入れ、実践しませんか。



▶日程・内容

第1回	9月8日(月) 13:30～16:00 本庁舎会議室 9.10 ■開講式 ■講話 「がん予防の正しい知識について」 講師 秋田大学医学部附属病院 緩和ケアセンター長 安藤秀明さん
第2回	9月24日(水) 13:30～15:30 中央公民館 ■講話 「肝臓・胆道・膵臓のがんについて」 講師 JCHO秋田病院 副院長 打波 宇さん
第3回	10月2日(木) 10:00～12:00 勤労青少年ホーム ■講話と実技 「運動で健康寿命を延ばしましょう！」 講師 健康運動指導士 畑山幸代さん
第4回	10月14日(火) 13:30～16:00 中央公民館 ■講話 「健康長寿のための食生活」 講師 BFホールディングス株式会社 管理栄養士 谷口典子さん ■閉講式

▶対象 能代市民で、全4回のうち3回以上受講できる方先着30人（過去の修了者除く）
▶申し込み 9月1日(月)までに電話で
▶問合せ 健康づくり課 TEL 58-2838