

国民年金保険料の口座振替

国民年金保険料を口座振替で納付すると、納め忘れがなく大変便利です。また、保険料をまとめて前払いすると、保険料が割引になります。

振替方法は割引額が高い順に、2年前納・1年前納・6カ月前納・当月末振替・翌月末振替（割引なし）の5種類で、令和2年度の保険料額は16,540円です。令和2年度分の2年前納・1年前納・6カ月前納（4月～9月分）の申込締切日は2月28日◎です。希望する人は、金融機関または上越年金事務所、早めに手続きをしてください。

振替額や振替日は4月下旬に日本年金機構から発送する「国民年金保険料口座振替額通知書」で通知されます。 問上越年金事務所国民年金課 (☎025-524-4112)

3月分の都市ガス料金

原料費調整制度による3月分の都市ガス料金（一般契約料金）は下記のとおりです。今回の調整は、令和元年10月～12月のLNG等平均原料価格（貿易統計値）が前月分算定期間の平均原料価格に比べ上昇したことによるものです。

使用量区分	1㎡当たりの単価（税込）
0～25㎡	124.96円
26～250㎡	123.19円
251㎡以上	122.31円

前回検針分に比べ1㎡当たり0.24円の値上げとなります。 ※基本料金は変わりません。

問合せ…ガス水道局総務課(☎025-522-5518)

風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限延長

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査・予防接種を無料で行うことができるクーポン券を令和元年5月に発送しましたが、有効期限を令和3年3月31日まで延長します（延長前期限の「2020年2月」と印字されているクーポン券はそのまま使用可能）。また、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性を対象に、令和2年5月上旬にクーポン券を発送予定です。

当事業について詳しくは広報上越1月15日号14ページをご覧ください。

問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1228)

令和2年度 国民健康保険人間ドック受診費用を助成

国民健康保険の加入者を対象に、人間ドックの受診費用の一部を助成します。

人間ドックは、特定健康診査の項目を満たしているため、人間ドックと市で実施する特定健康診査を重複して受診することはできません。

検査項目	主な検査目的
身体計測	肥満度など
呼吸器	肺がん、肺結核など
循環器	高血圧、動脈硬化、心臓病など
腎機能	腎炎、ぼうこう炎など
肝機能	肝炎、肝硬変、アルコール性肝炎、脂肪肝など
糖代謝	糖尿病
血液	貧血、白血病など
脂質	動脈硬化、高脂血症(脂質代謝異常)など
血清	慢性関節リウマチ、痛風、血清肝炎など
眼科	動脈硬化、高眼圧など
聴力	聴力異常、老人性難聴など
消化器	食道・胃・十二指腸のがん、かいようなど
胆のう	胆石など
検便	大腸がんなど
乳房	乳がん
子宮	子宮がん、子宮筋腫など

35歳～74歳（昭和61年4月1日以前生まれ）の国民健康保険加入者で保険税の滞納がない世帯に属している人 2,160人（予定、申込順） 5月下旬～令和3年2月28日 ※助成決定後に受診機関から日程を通知 所受診機関＝上越地域総合健康管理センター、上越総合病院、新潟県立中央病院、新潟労災病院、新潟県立柿崎病院、けいなん総合病院、新潟県健康管理協会、新潟県労働衛生医学協会、健康医学予防協会（受診機関によって、費用が異なります） 助成額＝受診費用のうち、1万円を助成 2月26日◎～3月10日◎の間に○窓口＝国民健康保険証と印鑑を持参し、国保年金課、各総合事務所または南・北出張所へ ○郵送＝市ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して国保年金課（〒943-8601 木田1-1-3）へ

※上越総合病院の夏秋（5月～11月）の胃カメラは、抽選。希望する人は、2月28日◎（必着）までに申し込んでください。 ※電話での申し込みはできません。 ※現在病気で治療を受けている人は、主治医と相談のうえ申し込んでください。 ※人数は、市議会3月定例会の審議後に決定します。

問合せ…国保年金課(☎025-526-5111、内線1136、1662)

歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病の早期発見、歯の喪失予防を目的に、歯科医療機関での歯科健診を実施しています。対象者には、昨年4月に受診券を送付しています。まだ受けていない人は、期限までに受診しましょう。

また、妊婦とその夫には受診券を母子健康手帳交付時に渡しています。安定期の体調の良いときに受診してください。

受診期限＝3月31日◎ 成人歯科健診＝令和元年度末時点で20歳、45歳、55歳、65歳の人、妊婦とその夫（自己負担金500円）・40歳、50歳、60歳、70歳の人（無料） ○後期高齢者歯科健診＝令和元年度末時点で76歳、80歳の人（無料） 問成人歯科健診＝健康づくり推進課（☎025-526-5111、内線1182） ○後期高齢者歯科健診＝国保年金課（☎025-526-5111、内線1137）



健康診査

●こどもの健診
健診や相談会の日程は、健診会場や市役所などで配布している「乳幼児健診(日程表)」、市ホームページまたは上越市子育て応援ステーションホームページで確認してください。

●3月の健診結果説明会
自身の体の状態を理解するため、健診結果の見方を説明します。どなたでも参加できます。当日、健診結果をお持ちください。

実施日	受付時間	会場
24日◎	13:15～13:30	上越保健センター

●3月の献血バスの日程
皆様のご協力をお願いします。

実施日	受付時間	会場
3日◎	10:00～11:45	イオン上越店・アコーレ（毎月、第1火曜日と第3・4日曜日に実施しています。）
15日◎	13:00～16:00	
22日◎	14:00～16:00	県立中央病院 正面入口
25日◎	10:00～11:45	
30日◎	13:00～15:30	日本曹達(株)二本木工場

問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1706)



もよおし・講座

新潟空港直行ライナーの運行を終了します
上越市と新潟空港間を往復運行している新潟空港直行ライナー（乗合タクシー）は、3月31日◎をもって運行を終了します。4月1日以降に新潟空港へ行かれる際は、高速バスや鉄道などをご利用ください。

問県空港課(☎025・280・5868)

市民いこいの家「ワンコイン入浴」
どなたでも100円（未就児は無料）で入浴できます。ただし、シニアバスポート、障害者手帳などの提示による割引との併用はできません。

2月26日◎午前10時～午後9時（入浴受付は午後8時45分まで） 問市民いこいの家(☎025・545・5270)

講演会「認知症ケアの最前線」
認知症になっても安心して暮らせる上越市を目指し、認知症と「共に」、毎日を「楽しく生きる」ための工夫を考えます。専門家が「認知症ケアの最前線」についてお話しします。

時◎第1回11月23日◎午後2時～4時・高田公園オーレンプラザ ○第2回11月24日◎午後6時～8時・教育プラザ（各回内容は同じです） 問市民いこいの家(☎025・544・7440)

●住まいのプロが語ります。
「笑顔で健康に暮らすには」
2月27日◎午後1時～3時 問三田村光一さん（ミタムラ建築デザイン工房代表） 申不要

●カラオケの集い
3月1日◎、5日◎、8日◎、15日◎の午後1時～3時 申不要

くるみ家族園のもよおし
参加費は無料ですが、入浴料が必要です（一般420円、小学生210円 ※シニアバスポート、障害者手帳などの提示による割引制度有り）。

問くるみ家族園(☎025・544・7440)

こちらは有料広告欄です