

国民健康保険に加入の皆さまへ 健診結果の提出にご協力を！

安心かつ健全な国民健康保険運営を図るために、市は国民健康保険加入者の健診受診状況や結果を正確に把握する必要があります。

また、職場などで健診を受ける機会のない人は、糖尿病や脳血管疾患などの生活習慣病を未然に防ぎ、健やかな毎日を送るためにも、年に1回は市民健診を受けましょう。

問合せ 市民課 保険年金G ☎73-8015

広域農道フルーツライン (山十楽～下金屋地係) の通行規制について

路面改良工事および融雪設備工事のため、次のとおり通行規制を継続します。ご理解とご協力をお願いします。



問合せ 農林水産課 ☎73-8026
工事について：坂井農林総合事務所 ☎84-8046

子宮頸がん予防ワクチン (HPV ワクチン) のご案内

子宮頸がん予防接種は、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐワクチン接種です。

接種期間 ①16歳になる年度の末日
②令和7年3月31日
費用 無料
注意事項 ①昨年送付した予診票をご使用ください。予診票がない場合、こあらっこにご連絡ください。

問合せ 子育て世代包括支援センター こあらっこ ☎73-8010

「和食」で親子クッキング！ 「おばあちゃんの味」料理教室

親子で楽しくバランスの良い食生活について学びませんか。気軽にお申し込みください。



内容 和食を中心とした調理実習（伝承料理）
講師 食生活改善推進員、市職員（栄養士）
参加費 無料
申込み 8月15日（火）まで
問合せ 健康長寿課 ☎73-8023
chojyu@city.awara.lg.jp

国民年金加入者の皆さんへ 大切なお知らせ

| 区分 | 所得金額 |
|--------|------------------------------------|
| 全額免除 | (扶養親族等の数+1) × 35万円 + 32万円 |
| 4分の3免除 | 88万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等 |
| 半額免除 | 128万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等 |
| 4分の1免除 | 168万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等 |
| 納付猶予 | (扶養親族等の数+1) × 35万円 + 32万円 |

▼保険料の免除および猶予制度 経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

▼お得な付加年金 毎月の保険料に付加保険料（月額400円）を追加で納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

申し込み 市民課 保険年金G ☎73-8015



食を通じたボランティアを始めてみませんか？「食改さん」を大募集！！

食生活改善推進員

食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う「食生活改善推進員」を募集します。

活動内容 養成講習会受講後、来年4月から次のような活動を行います。

- ・市民健康診査会場での「健康づくりコーナー」や子育て支援センターでの「おばあちゃんの味の日」など、試食づくりおよび指導
- ・親子料理教室や子ども料理教室での調理指導
- ・疾病予防や食の伝承料理普及、県・市保健事業の補助など

募集人数 10人（男性も大歓迎）

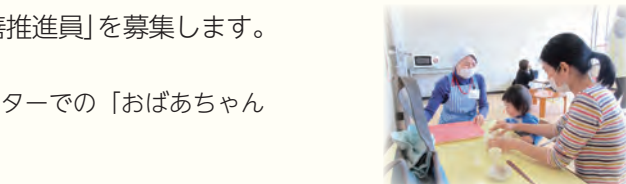
応募資格 ・市内在住者で、食生活や地域の健康づくりに関心のある人
・養成講習会に参加できる人
・受講後令和6年4月からボランティア活動を実践できる人

応募方法 8月18日（金）までにお申し込みください。

問合せ 健康長寿課 健康増進G ☎73-8023 chojyu@city.awara.lg.jp

養成講習会日程

| とき | ところ | 内容 |
|------------------------|-------------------------|--------------------|
| 9月15日（金）9時30分～13時 | 坂井地域交流センターいねす | 開講式、講義 |
| 10月31日（火）9時30分～13時 | 坂井地域交流センターいねす | 講義、調理実習室 |
| 11月19日（日）8時30分～9時30分ごろ | あわら市保健センター | 地区活動見学 |
| 11月28日（火）9時30分～13時 | 坂井地域交流センターいねす | 中央献立研究会見学（講義、調理実習） |
| 12月15日（金）9時30分～13時 | 坂井地域交流センターいねす | 講義、実技（運動） |
| 1月25日（木）9時30分～12時ごろ | あわら市保健センター 子育て支援センター | 地区活動見学 |
| 2月13日（火）9時30分～13時 | 食育スタジオ（あわら市） | 伝達研修会見学 |
| 2月21日（水）9時30分～12時 | 坂井地域交流センターいねす | グループワーク、修了式 |



▲おばあちゃんの味の日試食会



▲子ども教室「伝承料理教室」



▲朝ごはん応援プロジェクト

食生活改善推進員とは

食生活改善推進員の歴史は古く、昭和20年代に食糧難による栄養不足が問題となる中、健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らが健康づくりの担い手として取り組む主婦グループができたことから始まっています。

食生活改善推進員は料理教室の計画や開催、生活習慣病予防の食生活指導、伝承料理の普及などの施策に携わっています。