

けんこう 「健幸！デジスポ倶楽部」

フレイル予防のひとつとして、テレビゲームを活用した「健幸！デジスポ倶楽部」が始動しました。
「テレビゲームはちょっと……」「体力に自信がない」という人も、ご心配なく！

- ♪複雑なボタン操作はなし 腕を振るだけで、簡単にボーリングゲームを楽しめます。
- ♪立っても、座ったままでも大丈夫 ボーリング場でプレーしているかのような臨場感が味わえます。

まずは体験してみませんか。お待ちしております！

<参加者の声>

「久しぶりにボーリングができて楽しかった！」
「ストライクが出た時の快感がたまらない」
「ゲームに合わせて自然と体が動く！」



- 日時** 毎週木曜日午後1時30分～4時20分
※2回に分けて入れ替え制。
※令和7年1月2日、3月20日を除く。
- 場所** ウェルス幸手 2階 教養娯楽室
- 対象** 市内在住の65歳以上の人
- 定員** 1日16人(申込み順 各回8人)
- 申込み** 窓口または電話にて予約
- 問合せ** 介護福祉課 ☎(42)8438

いい みらい 11月30日は「年金の日」

■年金記録や年金受給見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定したうえで、年金見込額の試算もできます。
※詳細は、日本年金機構ホームページでご確認ください。

ねんきんネット 検索



■納付した国民年金保険料は確定申告や年末調整時に社会保険料控除の対象となります！

令和6年1月から12月までに納付した国民年金保険料を社会保険料控除の対象とするためには、納付したことを証明する書類【領収証書や社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】の添付が必要です。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者や子どもなどが負担すべき保険料を代わりに納付している場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】は日本年金機構からつぎの時期に送付されます。

納付時期	送付方法	郵送時期
令和6年1月1日～9月30日	電子送付	令和6年10月中旬から下旬
	郵送	令和6年10月下旬から11月上旬
令和6年10月1日～12月31日	電子送付	令和7年1月下旬
	郵送	令和7年2月上旬

※マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。

※再発行などのお問い合わせは、日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル(☎0570(003)004)へ。

問合せ 保険年金課 ☎(43)1111 内線 146、春日部年金事務所 ☎048(737)7112

国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入のみなさんへ

マイナ保険証をご利用ください

法令の改正により、12月2日から現行の被保険者証(保険証)が発行されなくなります。
12月2日以降に資格を取得した人には、「資格確認書」または「資格情報通知書」を発行します。マイナ保険証をお持ちでない人は資格確認書、マイナ保険証をお持ちの方はマイナ保険証で医療機関を受診ください。

なお、12月2日以降、後期高齢者医療制度の資格を取得される人は、マイナ保険証の登録に関わらず、資格確認書を発行します。令和7年8月以降は、資格確認書または資格情報通知書を発行する予定です。

※すでにお持ちの被保険者証は、有効期限の令和7年7月31日まで今までどおりご利用できます。

【要配慮者への資格確認書発行】

マイナ保険証をお持ちで介護などが必要な要配慮者は、資格確認書の発行ができます。

【マイナ保険証の利用登録解除】

解除を希望する場合は、申請に基づき、登録解除をすることができます。

※資格確認書発行・利用登録解除希望の場合は、保険年金課にお問い合わせください。

問合せ 保険年金課 ☎(43)1111 内線 144

マイナンバーカード申請のお手伝いをしています

初めてマイナンバーカードを作成する人を対象に申請書作成の補助をしています(予約制)。写真撮影を職員が行うほか、申請書記入も窓口でお手伝いします。12月までの期間限定です。ぜひ、ご利用ください。

受付時間 12月27日(金)までの平日午前9時～正午、午後1時～4時

場所 市民課マイナンバー担当窓口

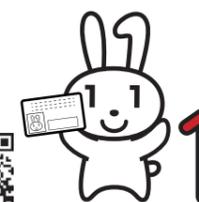
予約 ①下記 URL または QR コードからアクセスし、インターネットで予約する。

https://www.city.satte.lg.jp/soshiki/shimin/2_1/13160.html

②電話で予約する。

☎(43)1111 内線 128 ※平日午前8時30分～午後5時15分

※詳細は、市ホームページまたはお問い合わせください。



問合せ 市民課 ☎(43)1111 内線 123

人間ドック・脳ドック検査費用の一部助成

問合せ 保険年金課 ☎(43)1111 内線 144

対象 受診日時点でつぎの要件のいずれかに該当し、助成申請時において保険税(料)に未納がない人
・満35歳以上の国民健康保険被保険者
・後期高齢者医療被保険者

助成額 上限2万7000円/1人
※人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ助成で、検査費用が上限に満たない場合は、その額を助成。
※後期高齢者医療被保険者は、同一年度内に幸手市国民健康保険で、この助成を受けていない人。

申込み申請期間 医療機関から検査結果を受領後、窓口で検査機関に検査費用を支払った日の属する年度内(3月31日まで)

持ち物 ①人間ドック等助成金交付申請書、②被保険者証、③検査費用の領収書(検診を受けた人あてのもの)、④検査結果(写しを取り、原本は返却します)、⑤振込先の預・貯金通帳

※①は市ホームページまたは窓口で取得できます。

※人間ドックとは、特定健康診査における健診項目をすべて含むものをいいます。

※脳ドックとは、磁気共鳴映像(MRI)、磁気共鳴血管撮影(MRA)などの画像診断を行うものをいいます。

※脳ドックを検診した際に特定健康診査と同じ内容を含む場合、助成申請は「人間ドック」となります。

※検査結果に応じて、「保健指導」をご案内します。

特定健診・高齢者健診を受診した場合、人間ドックの検査費用助成申請はできません。また、人間ドック検査費用助成金支給後に特定健診・高齢者健診を受診が判明した場合、支給した助成金を返還していただきます。
なお、同一年度内に、【脳ドックの一部助成】と【特定健診・高齢者健診】を受けることは可能です。