



江別市オリジナル
リズムエクササイズ
E-リズム
オリジナル曲「空の彼方」に
合わせて、楽しく手軽に有酸素
運動ができます。初級編・イス
編、基本編があります。市ホー
ムページで動画を公開中！

一昨年 10月の道民がん大会でE-リズムを初披露

**健康づくりプラン21
やさしい筋トレ・ストレッチ&
手軽にできるE-リズム**

家庭でもできる筋トレとス
トレッチを学び、E-リズム
の初級編（基本編よりもゆっ
くり）を体験します。

講師：地域ウエルネス・ネット
フィットネスインストラクター
日時：2月20日(月)10時～11時
40分 ※10分前に集合。直接
会場へ。

会場：市民体育館
持ち物：動きやすい服装、上
靴（必須）、タオル、飲み物、
外靴を入れる袋

料金：100円（傷害保険料）
〔詳細〕保健センター ☎ 385-
5252

主催：野幌地区地域健康づくり
推進員会、共催：保健センター

**みんなであつたか
動いてあつたか、E-リズム**

E-リズムの体験のあと、
省エネのお役立ちミニ知識を
学びます。無料。

講師：清水 香菜美さん（E
リズム公認インストラク
ター）、岡崎 朱実さん（家庭
の省エネエキスパート診断・
指導級）

**健康づくりプラン21
雪道ノルディック
ウォーキング
2/13(月)10時～12時
会場 青年センター**



青年センター内でノルディックウォーキングの基
本を学んだ後、飛鳥山公園周辺（約4km）を歩きます。
ポール（ストック）は無料で貸し出し。ポールをお
持ちの方は持参ください。※10分前に集合。悪天
時は室内。終了後、温かいスープのサービスあり。
講 師…スポーツ振興財団指導員
持ち物…上靴（必須）、バスタオル（マット代わり）、
帽子、汗拭きタオル、飲み物、手袋、暖かい服装と
履きなれた外靴。料金…100円（傷害保険料）
〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252
主催 江別地区地域健康づくり推進員会、共催 保健センター

日時：2月18日(土)14時～15時
30分（予定）

会場：野幌公民館研修室5号
定員：20人（先着）
持ち物：動きやすい服装、運
動靴、タオル、飲み物、筆記
用具

〔申込・詳細〕2月7日(火)～16
日(木)に電話で環境課（☎ 381-
1019）へ。

主催：えべつ地球温暖化対策
地域協議会、江別市

**ストレッチ&E-リズム
イス編 体験会**

運動不足になる冬にぴった
りのエクササイズ。無料。



講師：地域ウエルネス・ネット
フィットネスインストラクター

日時・会場：①2月16日(木)13
時30分～15時 コミュニティ
センター、②3月9日(木)13時
30分～15時 野幌公民館

※10分前に集合。直接会場へ。
持ち物：動きやすい服装、運
動靴、タオル、飲み物、外靴
を入れる袋

〔詳細〕保健センター ☎ 385-
5252

国民年金保険料

2年前納が現金・

クレジットでも可能に



国民年金の保険料納付は、納入期限より前に納める前納がお得です。これまで割引額の最も大きい「2年前納」は口座振替のみでしたが、平成29年4月から、現金（納付書）とクレジットカードでもできるようになりまます。割引額の参考は、左下表のとおりです。

保険料の納付は口座振替がお得！

保険料納付を当月末の口座振替（早割）にすると、翌月末振替に比べ、月々50円（年間600円）割引されます（要申請）。

口座振替の前納はさらにお得 口座振替の前納は、現金またはクレジットカードの場合に比べ、割引額が大きくお得です。前納方法は、2年度分・1年度分・6か月分の3通りです。4月からの前納は、2月末が申し込み締め切りです（10月からの6か月前納を希望の場合、申し込み締め切りは8月末）。

口座振替の申込方法

年金手帳・預貯金通帳・通帳届出印を用意し、年金事務所か国保年金課窓口へ。

①現金納付：任意月から翌年度末まで前納できます（最長で4月から翌々年3月までの2年分）。
②クレジットカード納付：4月分から翌々年3月分までの保険料を前納できます。登録したカード会社へ保険料が請求され、4月末に立替納付されます。2月末が申し込み締め切りです。

平成28年度 国民年金保険料の納付方法と保険料額

納付方法	年間支払額（毎月納付の場合19万5,120円）	
	現金・クレジット納付	口座振替納付
当月末振替（早割）	取り扱いなし	19万4,520円 年間600円割引
6か月前納（※1）	19万3,540円 年間1,580円割引	19万2,900円 年間2,220円割引
1年前納	19万1,660円 年間3,460円割引	19万1,030円 年間4,090円割引
2年前納（※2）	今年4月から開始	37万7,310円 2年間で1万5,690円割引

（※1）6か月前納は、4～9月分と10～翌年3月分をそれぞれ前納した場合。（※2）2年前納は平成28年度と平成29年度の保険料額の合計。平成29年度保険料は月額1万6,490円

ご確認ください2つの給付金

（詳細）臨時福祉給付金等事務室 ☎381-1092

● 臨時福祉給付金 1人3,000円

申請期限 2月28日（火）

※平成28年5月分の障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、高齢者向け臨時福祉給付金（3万円）を受給していない方は3万3,000円。

● 経済対策臨時福祉給付金 1人15,000円

申請期限 6月30日（金）

対象（共通）平成28年1月1日時点で江別市にお住まいで、平成28年度の市民税が非課税の方（課税者の扶養親族などや生活保護受給者などは除く）※いずれも支給は1回限り
※対象となる可能性がある方には申請書を送付していますが、対象のはずなのに申請書が届かないという方はお問い合わせください。

国保特定健診を受けましたか？

40歳～74歳の国保加入者に送付した「特定健康診査受診券」の有効期限は3月31日（金）です。まだ受けていない方は受診しましょう。料金は400～600円（健診機関で異なります）。申し込みは各健診機関へ。

（詳細）国保年金課国保健診係 ☎385-4620



今年度検診を受けていない方へ

はつらつ検診

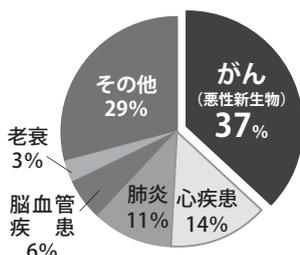
内容…胃がん・肺がん・大腸がん検診、特定健診
日程…3/10（金）、11（土）、13（月）
定員…各日150名（先着順）
会場・申込…保健センター ☎385-5225

対がん協会送迎バス検診

内容…胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診、特定健診
※市内医療機関でも受診可。各機関に直接申し込み。

（詳細）保健センター ☎385-5225

日本人の死因第一位は「がん」。江別市でも第一位で、亡くなった人の約37%ががんです。これは、3人に1人以上が、がんで亡くなっていることになりました。がんの種類は、男性・女性共に肺がんが多くを占めています。一方で、がんは、早期発見・



江別市民がどんな病気で亡くなっているか（平成25年）

江別市のがん検診を受けましょう

江別市に住み票がある40歳以上の方であれば、胃がん・肺がん・大腸がん検診を年1回受けることができます。また子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回受診できます（今年度は元号の生まれが偶数年の方、乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の方が対象）。市が検診費用の8割近くを助成しています。対象者は、その検診を受けましょう。

健康一口メモ
検診でがんを防ごう

早期治療で治る病気です。初期に自覚症状がない場合がほとんどなため、定期的ながん検診が有効です。また、がん予防には、生活習慣の見直しが大切です。自分の食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などを確認しましょう。特に禁煙は重要です。