



四万十町プレミアム付商品券の使用期限について

商品券の使用期限が近づいています。

使用期限は2月29日(土)です。お手持ちの商品券は、お早めにお使いください。

なお、使用できなかった商品券については、換金はできませんので、あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ先】にぎわい創出課 ☎22-3281



水道の負担金が増えます

住宅などを新築し、新たに水道を引いたり、より口径の大きいメーターに変更したりする場合には、メーターの口径に応じて負担金を納めて頂いています。

簡易水道と上水道が統合することにより、令和2年4月から負担金の金額を四万十町全域統一金額とし、下記のとおり変更いたします。

メーター口径	13mm	20mm	25mm	30mm	40mm	50mm
負担金(税込)	34,100円	68,200円	126,500円	184,800円	420,200円	719,400円

【お問い合わせ先】環境水道課 ☎22-3119

医



からだにいいはなし

糖質のおはなし 4

20〜50代の健康な方がダイエットする場合、糖質制限で食べてもいい食品・控えたほうがよい食品をご紹介します。

◆米・麺類・パン

↓できるだけ控えるほうがよい
主食であるこれらの食品は糖質です。糖質制限ダイエットしたい方は、できるだけカットするようにしましょう。(朝・昼は炭水化物を摂って晩は控えるなど)

◆肉類・魚介類・卵・乳製品

↓食べてもいい
肉類や魚介類・卵や乳製品は、は、たんぱく質・良質な脂質としてしっかり摂取しておきたい食品です。チーズやヨーグルトなどはちよっとしたおやつに最適。ただし食べるときは、砂糖などを入れすぎないように注意しましょう。

◆野菜

↓ものによっては控える
根菜類のイモやニンジン、カボチャ、トウモロコシ、レンコンなどには糖質が多く含まれており、糖質制限中は控えた方がよい食材といえます。糖質が少ないのは、

薬物など緑色の野菜やキノコ類です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれているので、積極的に食べましょう。

◆お酒

↓賢く選べば飲んでもOK
ビールや日本酒などの醸造酒、カクテル、梅酒などは糖質が多いため控えた方がよいでしょう。ただし焼酎やウイスキーなどの蒸留酒(ハイボールも含む)、ブランドー、ワインなどは糖質が少ないので飲んでも大丈夫です。

◆お菓子・スイーツ・果物

↓控えたほうがよい
砂糖をたっぷり使っている甘いお菓子だけでなく、おせんべいなどの米菓類もNGです。果物は健康によいのですが、果糖という糖質が含まれているため、糖質制限中の場合は少し控えた方がよいでしょう。

四万十町国保大正診療所
筒井崇・入吉宏紀・大川剛史



町民課からの お知らせ

年金手帳

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予 期間がある方へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。

◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

【保険料の納付はお得な前納制度をご利用ください】

次のような前納制度を利用して保険料を前納すると、月々払うよりも保険料がお得です。

★現金納付の場合

- ・2年前納
- ・1年前納
- ・6か月前納

★口座振替の場合

- ・6か月前納(4月から9月、10月から翌年3月までの保険料を前納する制度です)
- ・早割制度(月々50円割引となる制度です)
- ・2年前納・1年前納(令和2年2月末までに申し込まれると同年4月以降分から前納が開始されます)

【お問い合わせ先】

町民課 ☎22-3117
大正町民生活課 ☎27-0112
十和町民生活課 ☎28-5112
ねんきん加入者ダイヤル ☎057-00033004
高知西年金事務所 ☎088-875-1717

国保特定健診・ 後期高齢者健康診査 は3月31日までに!

国民健康保険・後期高齢者医療保険では、糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症など生活習慣病の原因ともなるメタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施しています。

医療機関や人間ドックでは、3月31日まで受診できます。

今年度、まだ健診を受けていない方は、ぜひ受診をお願いします。年に一度の特定健診で自分の健康状態をチェックし、生活習慣病の早期発見や予防、生活習慣の改善に役立てましょう。

◇対象者

- ・40歳から74歳の四万十町国民健康保険被保険者
- (昭和19年4月2日、昭和55年4月1日生まれの方)
- ・75歳以上の四万十町後期高齢者医療保険の方

◇対象とならない方

- ・会社などで健診を受ける方
- ・長期入院中(6か月以上)の方

- ・妊娠されている方
- ・施設入所中の方
- ・海外に居住されている方

◇検査内容

- ・身体測定 ・腹囲測定
- ・血圧測定 ・血液検査
- ・検尿 ・問診
- ・身体診察

その他医師が必要と認めた場合は、貧血検査、心電図検査、眼底検査を実施します。

◇受診費用

- ・無料(人間ドックでの受診は自己負担があります)

※特定健診を受診する際は、昨年3月下旬にお送りした受診券、問診票および保険証が必要です。お手元のない方は、ご連絡をお願いします。

※受診日当日に、四万十町国民健康保険の資格を喪失(社会保険に加入)されている方は、特定健診を受診することができませんのでご注意ください。

【お問い合わせ先】
町民課 ☎22-3117