

申 申込先 問 問い合わせ

健康

からだにやさしい料理教室

年末年始のごちそうや飲酒で疲れ切った胃腸にやさしい味付けの方法や食材の選び方を伝授します！
胃腸が弱い方でも食べやすいようなメニューを紹介いたします。家族やご自身のための参加をぜひお待ちしております。

日時 12月17日(土)
午前10時～午後1時

場所 健康福祉センターうるみん 3階調理室

対象 国保加入者で今年度健診受診済みの19～74歳

定員 最大12名

参加料 無料

申込期限 12月5日(月)～15日(木)

申込方法 窓口またはお電話にてお申込み。

健康支援課 保健事業係
☎973-4960

健康

からだにやさしい料理教室

年末年始のごちそうや飲酒で疲れ切った胃腸にやさしい味付けの方法や食材の選び方を伝授します！
胃腸が弱い方でも食べやすいようなメニューを紹介いたします。家族やご自身のための参加をぜひお待ちしております。

日時 12月17日(土)
午前10時～午後1時

場所 健康福祉センターうるみん 3階調理室

対象 国保加入者で今年度健診受診済みの19～74歳

定員 最大12名

参加料 無料

申込期限 12月5日(月)～15日(木)

申込方法 窓口またはお電話にてお申込み。

健康支援課 保健事業係
☎973-4960

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については、各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所総合案内
TEL.974-3111
FAX.973-9819

たんばく質プラスワン料理教室

食事でたんばく質を意識してみましよう！
からだの調子や気持ちを整えるために、お子さんから高齢者の方まですべての人にとって必要な栄養素です。たんばく質を摂るメリットや工夫も紹介しながら調理実習も行います。

日時 1月28日(土)
午前10時～午後1時

場所 健康福祉センターうるみん 3階調理室

対象 国保加入者で今年度健診受診済みの19～74歳

定員 最大12名

参加料 無料

申込期限 12月5日(月)～1月26日(木)

12月28日(水)～1月3日(火)を除く

申込方法 窓口またはお電話にてお申込み。

健康支援課 保健事業係
☎973-4960

知って得する！お塩ひかえめ講座

「お塩はおいしいけれど」「凝った料理はできない」「そんな方へおすすめ講座です！塩味に頼りすぎない味付けはパリエーションを広げ、自然と減塩にもなるため、むくみや生活習慣病の予防にもなります。どなたでもお気軽にお申し

**マイナンバーカードの
休日申請・交付日**

12月10日(土)、11日(日)、25日(日)
時間：午前9時～午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。
※毎週木曜日(祝日除く)は夜8時まで交付および申請を受け付けております。

【問】市民課 ☎989-5410



たんばく質プラスワン料理教室

食事でたんばく質を意識してみましよう！
からだの調子や気持ちを整えるために、お子さんから高齢者の方まですべての人にとって必要な栄養素です。たんばく質を摂るメリットや工夫も紹介しながら調理実習も行います。

日時 1月28日(土)
午前10時～午後1時

場所 健康福祉センターうるみん 3階調理室

対象 国保加入者で今年度健診受診済みの19～74歳のうるま市民

定員 12名

参加料 無料

内容 味覚チェック、講話、調味体験 & 味見など(予定)

申込期限 1月6日(金)

※定員に達し次第受付終了

申込方法 窓口またはお電話でお申込み。

健康支援課 保健指導係
☎973-3209

健康診断はもう受けましたか？

健診受診の方法はこちら →

まだの方はお早めにご予約ください。お電話で承ります。

1月の集団健診日程		2月の集団健診日程	
1月12日(木)	うるみん 午後5時～7時	2月10日(金)	うるみん 午前8時～11時
1月18日(水)	うるマルシェ 午前9時～11時	2月17日(金)	石川保健相談センター ※26日は午後1時～2時もあります
1月20日(金)	石川保健相談センター	2月22日(水)	うるみん
1月28日(土)	うるみん	2月25日(土)	うるみん
1月29日(日)		2月26日(日)	

【ご予約・お問合せ】健康支援課(うるみん3階) ☎973-4960

**年金
だより**

年金は老後のためだけではありません！



ある日突然の病気やケガで働くことが難しくなり、生活が厳しくなったり、幼い子ども達を残して突然のちを奪われることもあるかもしれません。私たちの生活は何が起こるか分からないため、万が一に備えておかなければいけません。そんな「もしも」の不安や大切な家族のために備える年金をご紹介します。

障害基礎年金

病気やケガで生活や仕事ができなくなった方々が受け取ることができる年金です。

障害基礎年金を受け取るための3つの確認

- 確認1 初診日に国民年金に入っていた方**
○障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日(初診日)に国民年金に入っている方
○初診日が20歳前や60～65歳であっても申請は可能です。
- 確認2 初診日が65歳未満で初診日の前日において次のいずれかの要件をみたしている方**
○初診日のある月の前々月までの加入期間のうち全体の3分の2以上保険料を納付している方(保険料の納付期間と免除期間を合算した期間が加入期間の3分の2以上であること)
○初診日のある月の前々月までの1年間で納付・免除されている方
- 確認3 一定程度以上の障害の状態にある方**
○初診日から1年6か月過ぎた日において国民年金の「障害等級表」で定められた1級・2級にあたる障害がある方(障害者手帳の等級とは異なります。)

障害基礎年金額(令和4年度)

1級	年額 972,250円	2級	年額 777,800円
----	-------------	----	-------------

※さらに18歳未満の子どもがいる場合、その人数分の加算があります。(または20歳未満で一定の障害状態にある子)



遺族基礎年金

国民年金に加入中の方が亡くなられた場合、その方に生計を維持されていた遺族が受け取ることができる年金です。

遺族基礎年金を受け取るための2つの確認

- 確認1 働き手を失った“子がいる配偶者”または“子”に支払われます。**
○子のいない配偶者は受け取れません。
○子とは18歳到達年度の末日までにある子、または20歳未満で一定の障害状態にある子
- 確認2 亡くなられた方が、一定期間保険料を納めていないと受け取れません。**
○死亡日の前日において、死亡日が含まれる月の前々月までの被保険者期間に、国民年金の保険料納付済期間および免除期間、厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間の合計が3分の2以上あること。また直近1年間で納付・免除されていること。その他、細かな確認事項がありますので、市民課年金窓口でご相談ください。

遺族基礎年金額(令和4年度)

基本額	年額 777,800円
-----	-------------

※基本額と子の人数に応じて加算された額が受け取れます。



【お問合せ】市民課国民年金係 ☎973-5498 コザ年金事務所 ☎933-2267