

お知らせ

◆こんなときはお届けください

就職、退職、結婚など人生の節目には、年金の届出が必要です。届出を忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、受給できなくなったりする場合があります。次のようなどきは必ず市役所へ届出してください。

- ・20歳になったとき
(厚生年金や共済組合に加入してない方)
 - ・退職したとき
 - ・サラリーマンに扶養されている配偶者(国民年金第3号被保険者)が扶養からはずれたとき
 - ・配偶者を扶養しているサラリーマンが65歳になったとき
- なお、就職したときやサラリーマンの配偶者として扶養に入るとき(国民年金第3号被保険者の手続き)は、勤務先を通じて届出をしてください。

お問い合わせは、
市国保年金課(2階)
☎(20)15003、FAX(20)16000へ。

◆ご存知ですか?

「女性の健康週間」

厚生労働省は、毎年3月1日～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために女性の健康づくりをすすめています。

■若い女性の方へ

やせすぎてはいませんか? 無理なダイエットを続けたやせすぎのお母さんから生まれてくる赤ちゃんは、将来生活習慣病になる可能性が高いといわれています。

また、若い時にやせすぎていると、骨へのカルシウムの蓄積が充分でないために、更年期以降に骨粗しょう症になる場合もあります。

適正体重を心がけましょう。

■女性ホルモン(エストロゲン)量の分泌量の変化

女性ホルモン(エストロゲン)はさまざまな働きで女性の体を守っています。

更年期を迎えるとエストロゲンの分泌が減少するため、心身に様々な健康障害を起しやすくなります。

◎脂質異常症

エストロゲンには血液中の悪玉コレステロール(LDL)の増加を抑制する働きがあります。更年期以降はこのLDL値が上昇する傾向があります。

◎骨粗しょう症

エストロゲンには骨を丈夫に保つ働きがあります。更年期以降、骨密度が低下して骨折しやすい骨粗しょう症に注意が必要です。

◎更年期障害

エストロゲンの減少に対応できず心身に不調をきたす場合があります。

急におこるのぼせや発汗、皮膚のかゆみなど、さまざまな症状があります。

■心と体を健やかに保つために

体を動かすことは、脂質異常症の改善や骨粗しょう症の予防に有効です。また、ストレス発散にもなり、心の健康にも良い影響を及ぼします。

保健センターでは、健康、栄養等についてご相談を受け付けています。

◆身近な相談機関や市の検診事業を是非ご利用ください。

◎女性の健康相談

長生健康福祉センター
☎(22)5167

○市の乳がん・子宮がん検診
11月～平成27年1月頃実施
(詳しい検診日程は、市広報などでお知らせします)

「女性の健康週間」をきっかけに、生涯にわたる健康パートナーとして、産婦人科かかりつけ医を持つことをおすすめします。

お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

◆献血にご協力ください!

3月17日(月)10時～11時45分、13時～16時/会場:中央公民館/主催:茂原・茂原長生ライオンズクラブ/共催:茂原市献血推進協議会

お問い合わせは、
市健康管理課(2階)
☎(20)1574、FAX(20)16000へ。



料金改定のお知らせ

消費税法および地方税法の一部改正により、消費税率が5%から8%へ引き上げられることに伴い、平成26年4月1日から各種料金等を改定します。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

◀改定する主な料金▶

◎長南聖苑式場使用料

課税方式を内税方式から外税方式に改め、消費税8%を転嫁します。

区分	新使用料		現行使用料	
	茂原市・長柄町 長南町の住民	一宮町・睦沢町 長生村・白子町 の住民	茂原市・長柄町 長南町の住民	一宮町・睦沢町 長生村・白子町 の住民
大式場	午前9時～ 午後3時30分	20,570円	36,000円	20,000円
	午後5時～ 午後9時	20,570円	36,000円	20,000円
	午後9時～ 翌日午前8時30分	4,110円	7,200円	4,000円
小式場	午前9時～ 午後3時30分	10,290円	20,570円	10,000円
	午後5時～ 午後9時	10,290円	20,570円	10,000円
	午後9時～ 翌日午前8時30分	4,110円	7,200円	4,000円

お問い合わせは、長南聖苑 ☎(46)3525へ。