

国民年金保険料の産前産後期間免除制度

出産(予定)日が属する月の前月(多胎の場合は3カ月前)から翌々月までの期間の国民年金保険料(平成31年4月分以降に限る)が免除される制度です。産前産後の免除期間は、保険料を納付したものとみなされ老齢基礎年金額に反映されます。

出産日が平成31年2月1日以降で、免除される期間内に国民年金第1号被保険者に該当する期間が1カ月以上ある方

年金手帳(マイナンバーが分かる書類でも手続き可)、来庁者の本人確認書類、母子健康手帳などの出産(予定)日が記載された書類

出産予定日の6カ月前から届け出可(出産後可)。郵送も可

保険年金課 ☎481-7062、日本年金機構府中年金事務所国民年金課 ☎042-361-1011

住まい・街づくり・環境

国領町八丁目・和泉本町四丁目周辺地区 地区計画の原案説明会・地区計画原案の縦覧

地区計画の原案の説明会を開催します。開催日時及び場所

日程	時間	場所	定員
1月14日(金)	午後1時30分～3時	狛江市上和泉地域センター	各回15人
	午後4時～5時30分	2階講座室	
	午後6時30分～8時	市民プラザ	
15日(土)	午前10時～11時30分	あくろす	各回30人
	午後2時～3時30分	3階ホール	
	午後6時30分～8時		

郵送・FAX・Eメールに参加希望日時(第3希望まで)、住所、氏名、電話番号を明記し、12月24日(必着)までに〒201-8585狛江市和泉本町1-1-5 狛江市まちづくり推進課

☎03-3430-6870・Etokeit01@city.komae.lg.jpへ ※電話申し込み不可・参加は1人1回のみ

【地区計画原案の縦覧と意見書の提出】

告示日/1月11日(火)

縦覧日/1月12日(水)～25日(火)(窓口での縦覧は土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

縦覧場所/狛江市まちづくり推進課(市役所5階)、調布市都市計画課(市役所7階)、狛江市※区域内の土地所有者などは、1月12日(水)～2月1日(火)に地区計画原案について意見書の提出可

詳細は要問い合わせまたは市☎参照

調布市都市計画課 ☎481-7444

おしえて! マイナンバー Q&A 77

マイナンバーカードを健康保険証として利用するとどのようなメリットがありますか。

転職や引っ越しなどで健康保険が変わる際、新しい保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます(医療保険者への加入の届出は引き続き必要です)。また、通院などの際、限度額適用認定証の持参が不要になるほか、初めての医療機関などでも、本人同意のもと、今まで使用した薬剤情報や特定検診情報を医師などと共有できます。



広報用ロゴマーク「マイナちゃん」

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178・☎0120-601-785(24時間365日受け付け)、個人番号カードコールセンター ☎0570-783-578 ※つながらない場合は ☎050-3818-1250 (企画経営課)

主要市道18号線の舗装補修工事

12月中旬～3月下旬(予定)

工事場所/多摩川3丁目78番地先から多摩川7丁目19番地先まで

受注者/株調和建設



調布市道路管理課 ☎481-7409

住まいの相談窓口

内容	日程	締め切り日
分譲マンション管理	1月11日(火)	1月5日(火)
木造住宅耐震化	12日(水)	6日(木)
住宅リフォーム	13日(木)	7日(金)

午後1時30分～、2時30分～、3時30分～

各日申し込み順3人

費無料

市☎電話またはEメールで住宅課(市役所7階) ☎481-7545・Ejyutaku@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

健康

食事なんでも相談室(栄養相談)

1月5日(火)午後

文化会館たづくり西館保健センター1階

申し込み順6人

医療機関で治療中の方は要問い合わせ

市☎電話で健康推進課 ☎441-6082へ

「コロナとがん」がん検診啓発オンラインセミナー(動画配信)

配信期間/1月16日(日)午後11時59分まで(一部のプログラム(講演)は、2月28日(月)午後11時59分まで)

視聴方法/アフラック生命保険(株)☎(上のQRコードからアクセス可)参照

講演「コロナとがん」、パネルディスカッション 中川恵一(東京大学大学院特任教授)、笠井信輔(フリーアナウンサー)

費無料

詳細は市☎またはアフラック生命保険(株)☎参照

アフラック生命保険(株)

健康推進課 ☎441-6100

妊活とヘルスケアセミナー

妊活・不妊治療の基礎知識、更年期や月経の悩みなどで不妊治療の専門家と調布市助産師会がお話します。

1月13日(土)午後6時～7時30分

①妊活を知る「他人事から自分事へ」②女性の冷え対策講座～妊娠・出産のためのからだづくりに大切なこと

①西岡有可(株ファミワン不妊症看護認定看護師)、松本玲央奈(松本レディースリプロダクションオフィス院長)②奥山麻理(調布市助産師会所属助産師)

費無料

ファミワン申し込みフォーム☎(上のQRコードからアクセス可)から申し込み

オンライン(Zoom)開催

ファミワン問い合わせフォーム☎へ(健康推進課)

今から始める健康づくりシリーズ ロコモティブシンドローム・フレイル予防

1月20日(木)午前9時20分～11時(予定)

要介護状態を予防するための食事、口腔ケア、運動など

文化会館たづくり西館保健センター2階

35～74歳の市民

申し込み順15人

筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、飲み物、動きやすい服装

市☎電話で健康推進課 ☎441-6100へ

1～3月生まれの方へ通知した 健(検)診は2月末までに受診を

75歳以上の方も3月は受診できません。転入などにより受診券が届いていない場合はお問い合わせください。

【受診期間(共通)】 ※延長不可

生まれ月	受診期間	個別通知発送時期
10～12月	9～12月	発送済
1～3月	11月～翌年2月	発送済

【通知する健(検)診】 ※年齢は令和4年3月末時点

対象者	健(検)診	問い合わせ
後期高齢者医療制度に加入している方・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎481-7148
調布市国民健康保険に加入している40～74歳の方	調布市国民健康保険特定健診	保険年金課 給付係 ☎481-7566
35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象の方に合わせた健(検)診(各種がん検診・健康増進健診など)	健康推進課 ☎441-6100

乳がん検診

【市内検診機関】 ※12日までの申し込みは翌月、13日以降の申し込みは翌々月の受診。検診日は祝日を除く

実施場所	検診日	申し込み方法
①調布東山病院 【定員毎月200人】 (調布駅から徒歩3分)	月・火・木・金・土曜日の午後	☎481-5515 ☎481-5514 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分)
②調布病院 【定員毎月100人】 (調布駅、京王多摩川駅から徒歩)	月～金曜日の午後	☎484-2626 ☎481-0323 (月～金曜日 午前9時～午後4時30分 土曜日 午前9時～午後0時30分)
③つつじヶ丘 神代クリニック 【定員毎月150人】 (つつじヶ丘駅から徒歩5分)	月・火・水・金・土曜日の午前	☎443-2246 (月～水曜日 午前9時～11時・午後3時～5時 土曜日 午前9時～11時)
④飯野病院 【定員毎月100人】 (調布駅から徒歩1分)	金曜日の午後・土曜日	☎483-8811 (月～水・金・土曜日 午前9時～午後5時)

昭和57年3月31日以前に生まれた女性

問診、視触診、マンモグラフィー

費1500円(検査時持参)

受診できない方/

- ①令和2年4月以降の市の乳がん検診受診者
- ②乳腺科治療中または経過観察中
- ③妊娠中(可能性あり含む)
- ④授乳中
- ⑤心臓ペースメーカー、豊胸手術など乳房内に人工物がある方

市☎電話またはFAX(①②のみ)で住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、検診希望日(FAXの場合のみ第3希望まで)を各医療機関へ

健康推進課 ☎441-6100



調布 FM83.8MHz 市政情報番組 「調布市ほっとインフォメーション」

月～金曜日 午前9時15分～、午後1時30分～、4時～、9時～(各15分)/5時30分～(5分) 土曜日 午後5時30分～(5分) 日曜日 午後3時30分～(5分) ※特集番組により、放送が休止・時間変更になる場合があります

調布FMの放送は、インターネットでも聴くことができます。詳細は調布FMの☎をご覧ください