



新生活と
ワーク・ライフ・バランス

4月、新入社員を迎えるという一つの節目です。
さまざまな思いを持ってスタートした新入社員が、「仕事と生活」が、本人にとっても会社にとっても満足のいくものとなるために、「ワーク・ライフ・バランス」の取り組みが大切になってきます。そのため、会社としての取り組みだけでなく、各自が自身の生活を見直すことも重要です。仕事をしていく中で、自らの「能率」をいかに高め、いかに「自分時間」を見つけて「楽しみ」を見出せるかということになります。



例えば、朝の通勤時に「一日のスケジュールを考える」。デスクに座った時から、少し動きやすくなるのではないだろうか。
一日の大半を過ごす職場で「緩急」をつけた働き方を身につけることも、充実した毎日過ごすための一つの方法です。

新年度や新学期が始まるこの節目に、小さな気づきや一つの工夫から、「ワーク・ライフ・バランス」について考えてみてください。

市民協働課

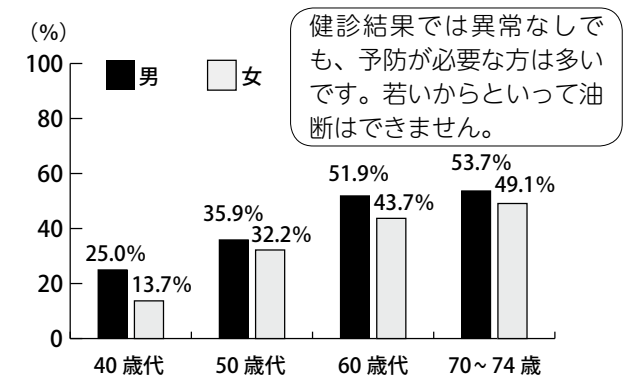
☎(25) 8526

元気な今こそ
受けましょう！
健診
がん検診

なぜ、健診（健康診査）を受けないといけないの？
血圧が高くなればなるほど、脳卒中や心筋梗塞、心不全、慢性腎臓病によって死亡する危険が高まります。皆さんはご自分の血圧がどれくらいか知っていますか？
また、「血圧が高い」と思っている人はどれくらいの値の時ですか？
脳卒中や心筋梗塞、心不全は、

高血圧の健診（平成25年度特定健診）では、約3割の人が1度高血圧に該当し、高血圧予備軍と考えられる正常高値血圧（最高血圧130～139 / 最低血圧90～99 mmHg）の人は約半数います。（グラフ参照）血圧が上がってきても自覚症状はほとんど無いので、家庭や健診で測定しないと気が付きません。「何かあったら病院に行く」ということは「脳卒中や心筋梗塞

▼市内の最高血圧 130mmHg 以上の方の割合
（平成 25 年度 特定健診の結果より）



国保年金あらかると

国民年金課 ☎(25) 8137

平成 27 年度から国民年金保険料（前納額）が変わります

納付方法	平成 27 年度 国民年金保険料額	平成 28 年度 国民年金保険料額
6 か月前納	15,590 円 (月額) (平成 26 年度 15,250 円から 340 円上げ)	16,260 円 (月額) (平成 27 年度 15,590 円から 670 円上げ)
1 年前納	(平成 27 年 4 月～9 月分、平成 27 年 10 月～平成 28 年 3 月分) ・口座振替の場合 92,480 円 (毎月納める場合より 1,060 円の割引) ・現金納付の場合 92,780 円 (毎月納める場合より 760 円の割引)	(平成 27 年 4 月～平成 28 年 3 月分) ・口座振替の場合 183,160 円 (毎月納める場合より 3,920 円の割引) ・現金納付の場合 183,760 円 (毎月納める場合より 3,320 円の割引)
2 年前納	(平成 27 年 4 月～平成 29 年 3 月分) ※現金納付のお取り扱いはありません ・口座振替の場合 366,840 円 (毎月納める場合より、15,360 円の割引)	

※初回は、原則、前月分と前納分の引き落としとなります。

6 か月前納・1 年前納・2 年前納の申込期限は 2 月末です。(4 月末に口座から引き落とされます。)

年金相談は「街角の年金相談センター草津」で!!

高齢・遺族・障害年金の
請求書受付も行っています

○場所 近鉄百貨店草津店 5 階 (草津市渋川 1-1-50)
○受付時間 月～金 8 時 30 分～17 時 15 分 (土・日・祝日は休み)

日本年金機構の委託を受けて全国社会保険労務士会連合会が運営しています。

なぜ、がん検診を受けないといけないの？
がんは、早期発見すれば 90% 以上が治ると言われています。早期治療により、今までとほぼ変わらない日常生活へ戻ることが可能です。
検診では、自覚症状がまだ無い段階で発見できます。しかし、この段階で発見するには定期的に検診を受けていることが必要です。



健診会場のお知らせ

・今年度から団体の健診は保健センターで行います。
がん検診と同時開催や、土曜日や日曜日の開催も増えて、より受診しやすくなります。
・医療機関でも受診できます。

などになってから病院に行く」と同じなので、取り返しがつきません。
血液検査をしないと、変化に気付きにくい「血圧」「血糖」「脂質」「腎機能」の検査が健診で受けられます。元気な今だから、健診が大切です!!

がん種別	対象	方法	費用
胃がん検診	40 歳以上の市民	保健センターで集団検診	500 円
大腸がん検診	40 歳以上の市民	保健センターで集団検診 医療機関で個別検診	500 円
肺がん検診	40 歳以上の市民	保健センターで集団検診	500 円
乳がん検診	40 歳以上の女性の市民 (市の検診は 2 年に 1 回)	保健センターで集団検診 医療機関で個別検診	1,000 円 1,500 円
子宮頸がん検診	20 歳以上の女性の市民 (市の検診は 2 年に 1 回)	保健センターで集団検診 医療機関で個別検診	1,000 円 1,500 円

がん検診はどこで受けられるの？
高島市では、胃・大腸・肺・乳・子宮頸がんの 5 つの検診を実施しています。大腸がん検診（個別検診）以外は健康推進課へお申し込みください。
日程など詳しくは、「たかしま健康だより」をご覧ください。