

育児期間中の国民年金保険料の納付が免除される制度が、10月から新たに始まりま
す。申請すると、所得に関係なく免除され
ます。免除された期間は、保険料を納
付したとみなされ、老齢基礎年金の受給
額に反映されます。

対象 実子・養子を育てている国民年金
第1号被保険者（父母・養父母）
期間 子が1歳になる誕生日の前月まで
※詳しくはお問い合わせください。

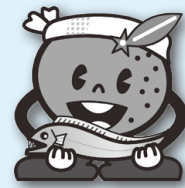
申・問 和歌山西年金事務所
Tel 073-447-1660
保険年金課 Tel 22-3504

おしらせ

10月から国民年金保険料の
育児免除制度が始まります！

Arida Information

～有田市からのおしらせ～



人口・世帯数
【令和8年9月1日現在】

人口 24,366人（前月比-26人）
男 11,602人 女 12,764人
世帯数 11,544世帯

お忘れではありませんか？
年金生活者支援給付金の請求手続き

令和8年4月1日時点で年金を受給中
で、新たに給付金を受け取ることができ
る方に、日本年金機構から請求書をお送
りしています。

令和9年1月4日（月）までに日本年
金機構へ届くように手続きすると、令和
8年10月分からさかのぼって受け取るこ
とができます。お早めに請求書をご提出
ください。

※給付金をすでに受給している方は、手
続きは不要です。

問 給付金専用ダイヤル
Tel 0570-05-4092

第19回 生活習慣病重症化予防講演会

毎日の何気ない生活習慣が、実は腎臓
の健康を大きく左右しています。いつま
でも元気に過ごすために、一生付き合っ
ていく腎臓の守り方を学びましょう！

演題 慢性腎臓病とは
腎臓の働きを知って腎臓
を守ろう！

日時 10月10日（土） 14時～
場所 文化福祉センター3階
大会議室

講師 信貴 勇佑 先生
（桜ヶ丘病院 内科医長）

※電話またはインターネット
よりお申込みください。

問 保険年金課 Tel 22-3512



あなたの健康づくりのために！
健診を受けましょう

実施日 11月17日（火） 8時～9時受付
申込み 10月28日（水）まで
場所 保健センター
※無料で受診できます。
※事前に予約が必要です。
電話またはインターネット
よりお申込みください。

※お申込み人数によっては受付時間を分
けてご案内する場合があります。

■特定健診・30代健診

対象 今年度30～74歳の市国保加入者
内容 問診・診察・身体測定・血圧測定・
尿検査・心電図・血液検査
※特定健診とは…自覚症状のない生活習
慣病のサインを早期に見出すための
健診です。

■後期高齢者医療の健診

対象 後期高齢者医療保険加入者
内容 問診・診察・身体測定・血圧測定・
尿検査・心電図・血液検査
※お電話で保険年金課へご予約ください。
※受診の際は、ピンク色の後期高齢者医
療の健康診査受診券が必要です。

■がん検診

対象 今年度40歳以上になる市民
※受診できる検診は、がん検診受診券に
記載しています。

内容 胃がん・大腸がん・肺がん・乳が
ん・肝炎ウイルス
申・問 保険年金課 Tel 22-3512
保健センター Tel 82-3223



マイナンバーカード受取・
更新のための休日開庁

日時 10月4日（日） 8時30分～12時
対象 マイナンバーカードの受取をされ
る方、電子証明書の更新のお知らせが
届いた方

持ち物

- ① マイナンバーカードの受取
- ② 交付通知書（はがき）
- ③ 通知カード
- ④ 住民基本台帳カード
- ⑤ 本人確認書類
- ⑥ マイナンバーカード（更新等の場合）
- ※②③はお持ちの方のみ

【電子証明書の更新】
① 電子証明書の有効期限通知書
② マイナンバーカード

③ 本人確認書類（暗証番号をお忘れの方
※住所変更などの手続きはできません。
★マイナンバーカードの申請サポートも
実施中！申請がまだの方もぜひご利用
ください。

問 市民課 Tel 22-3561

改正法人税法等説明会

令和8年度の法人税法等の
改正事項について、説明会を
行います。

日時 10月20日（火）
13時30分～15時30分

場所 文化福祉センター3階 大会議室

主催 湯浅税務署、湯浅納税協会
湯浅税務署 Tel 63-5406



えっ!?

私も『フレイル』なのかも

～今から始めるフレイル予防～



介護予防教室の参加者では、

約8割で

移動能力（歩行など）の
維持・改善が見られています

有田市では、介護予防教室を通じて、元気に暮らし続
けるための取組を進めています。教室では、運動・栄養・
社会参加を大切にしながら、フレイル予防を支援して
います。

フレイルとは？



- 加齢とともに、身体の健康だけでなく、心の健康や社会的つながりが弱く
なった状態をいいます。健康な状態と要介護状態の中間の状態です。
- 早めに気づいて適切に取り組むことで、改善が期待できる状態です。

フレイル予防に大切な3つのポイント

① 運動

身体を動かして
筋力を保つ



② 社会参加

人と会って、
地域とつながる



③ 栄養・口腔

しっかり食べて、
口の機能を保つ



介護予防教室で見られている変化

1. 運動機能の維持・改善

- ◆ 約8割の方が、移動能力（歩行など）
が維持・改善されています
- ◆ 自主運営の教室でも、運動の効果
が保たれています



2. 参加者との交流・ 地域のつながり

月1回～週数回の参加で、定期的な
関わりが持てます



3. 暮らしに役立つ 知識の習得

一部の教室では、栄養・口腔・防災
など、暮らしに役立つ講座も開催し
ています



自分に合った介護予防教室に 参加してみませんか？



どの教室に行けばよいかわからない
方も、お気軽にご相談ください。
地域包括支援センターが、あなたに
合った教室をご案内します。

教室を探す



お住まいの地区から探す



有田市地域包括支援センター Tel 22-3540