

2月1日から2月7日は生活習慣病予防週間です!!今年のテーマは「糖尿病」

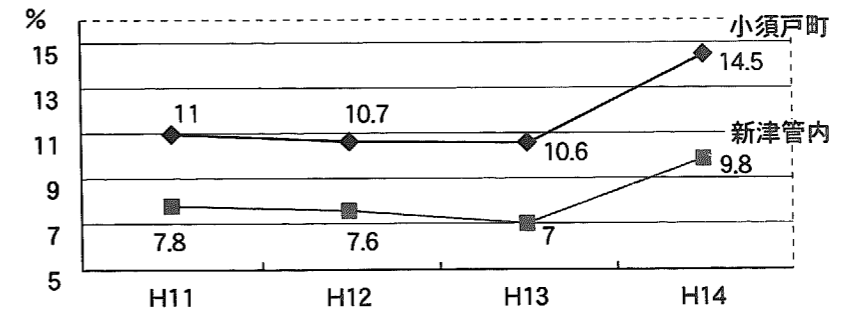
# 『めざそう健康長寿、見直そう生活習慣』

生活習慣病予防週間は、厚生労働省が、生活習慣病予防のための知識の啓発・普及を図るために設けているものです。今年は、近年、生活習慣と社会環境の変化にともなって急速に増加している糖尿病に焦点を当てています。

## ◎日本人の約10人に1人が糖尿病になる可能性があります

平成14年の国の糖尿病実態調査では、日本人の約10人に1人が糖尿病の可能性を持っていると報告されました。小須戸町においても、糖尿病の問題は例外ではありません。下のグラフは、糖代謝に異常があった方の割合を小須戸町と新津保健所管内で比較したグラフです。グラフから、小須戸町は新津保健所管内の中でも糖尿病予備軍または糖尿病になっている方の割合が高いことがいえます。

糖代謝で異常のあった方の割合でみる小須戸町と新津保健所管内全体との比較  
(基本健康診査よりHbA1c 5.5%以上の方の再掲)



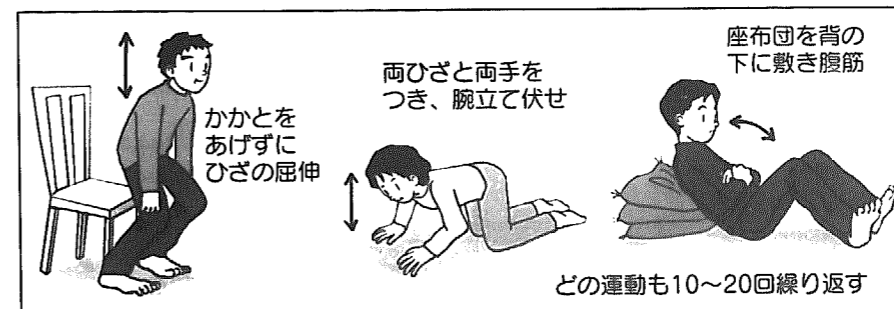
※HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワンシー)とは、過去1~2ヶ月間の血糖のコントロール状態(平均血糖値)を表したものです。

## ◎糖尿病は自覚症状がないから、怖い

糖尿病は、自覚症状がほとんどありません。そのため、血糖値の数値が高くても、医療機関に受診しない方や治療を中断する方をよく見かけます。しかし、放っておくと網膜症や神経症、腎症といった合併症を招いたり、動脈硬化性の疾患(狭心症・心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)を引き起こします。

## ◎糖尿病の予防は、生活習慣の改善から

糖尿病予防には、生活習慣の改善が必須条件です。ご自分の食事、運動、休養等の生活習慣を振り返ってみてください。冬のこの時期は、特に運動不足になりがちです。そこで、家庭でもできる運動をご紹介します。皆さんもやってみませんか?



糖尿病やその他の病気の健康についての相談は、役場保健師まで  
(☎ 38-3111 内線131、132)  
お気軽にご連絡ください。

# ゆめあり通信

## 年金制度改正のお知らせについて

国民年金法等の一部を改正する法律が平成十六年十月から施行され、厚生年金保険料率の改定、国民年金又は厚生年金保険老齢年金等の年金額の改定など年金制度の一部が改正されることになりましたが、次の点にご留意ください。

● 国民年金保険料は平成十七年三月分まで変更ありません。

● 日本に住む外国人の方は国民年金に加入することになっています

● 日本国内に住所を有する二十歳以上六十歳未満の方は、日本人に限らず外国人の方も国民年金に加入することになっています。

● 外国人登録申請を提出する際、併せて国民年金の加入手続きをしましょう。

● 学生には国民年金保険料の納付特例制度があります

● 学生納付特例制度は届出(申請)をして承認を受ければ、在学期間中の保険料について後払いできる仕組みとなっています。ただし、承認される期間は届出をした年度

未までとなりまますので、毎年手続きが必要で

● 学生納付特例の承認を受けると、学生納付特例期間中の障害や死亡といった不慮の事故には、満額の障害基礎年金・遺族基礎年金が保障されます。

## 就職される皆さんへ

● 年金の記録は、就職・転勤・退職などにより、加入する年金制度が変わっても同じ基礎年金番号で管理します。

● すでに年金手帳をお持ちの皆さんが就職したときには、年金手帳を就職先に提出してください。

## 半額免除は、半額保険料の納付が必要

● 国民年金保険料免除申請を行い、半額保険料免除の承認を受けた方は、六千六百五十円(平成十六年度保険料)の保険料を納める必要があります。

● 半額免除を承認されても納めないうままにしておくと、未納期間として扱われ、老後の支えとなる老齢基礎年金はもろろんのこと、万一の場合の障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなる場合があります。

● 納め忘れがある場合には、社会保険庁より送付されます納付書に

より保険料を納めてください。

## 付加年金

● 定額保険料にプラスして付加保険料(月額四百円)を納付することにより、老齢基礎年金に計算した年金を受けることができます。

● 付加年金額 二百円×付加保険料納付月数

## 確定申告の際には

● 納めた国民年金保険料は、忘れずに申告しましょう

● 国民年金保険料は全額社会保険料控除を受けられます。

● 本人はもろろんのこと、家族の分として納めた保険料も対象となります。

● 控除の対象となる保険料は次のとおりで平成十六年一月から十二月までの一年間に納めた全額です。

- ・ 毎月納めた保険料
- ・ 前納として一括で納めた保険料
- ・ 過去の未納分を納めた保険料
- ・ 免除期間を納めた追納保険料

● 領収書は再発行できません。また、「納入証明書」は社会保険事務所からは送付されませんが、納めた保険料の領収書は大切に保管しましょう。

● 口座振替をされている方には、翌月の口座振替のお知らせと一緒に領収額の通知書をお送りしています。

## 農業委員会委員選挙人名簿の縦覧について

● 農業委員会等に関する法律第10条により平成17年1月1日現在で登録資格を有する人を、農業委員会委員選挙人名簿に登録しますので、下記により縦覧します。

- 縦覧期間 2月23日(水)~3月9日(水)
- 縦覧場所 小須戸町役場総務課
- 問い合わせ先 小須戸町選挙管理委員会(役場総務課 庶務係) ☎ 38-3111 内線250

● 住民の皆さんが安心・安全な消費生活を送れるよう、意見や情報提供などを行う

## 「くらしのレポーター」を募集!

- 資格 18歳以上(公務員を除く)で1年間継続可能で、毎月の価格調査と、年間5回程度の研修会に参加できる人。
- 任期 4月から1年間
- 報酬 年額24,000円
- 応募締切 2月18日(金) 必着
- 申し込み・問い合わせ先 新潟市消費生活センター ☎ 025-226-2412 (内線2412)