保健福祉だより 7月

◎事業日程

日曜	事業名	対象	会場
3 木	母親学級	妊娠届けをすまされた人	保健福祉センター
9 水	機能訓練（後遺症者の集い）午前9時30分から	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
10 木	健康診査 結果指導会		保健福祉センター
11 金	健康診査 結果指導会		保健福祉センター
15 火	健康診査 結果指導会		保健福祉センター
18 金	健康診査 結果指導会		保健福祉センター
23 水	健康診査 結果指導会	健康増進車（要指導者）	保健福祉センター
24 木	3歳児健診（内科・歯科）午後1時30分から	平成6年4月1日～7月31日生まれ	保健福祉センター
29 火	定例健康相談会 結核指導会	一般住民 先の日に欠席された方	保健福祉センター
30 水	機能訓練（後遺症者の集い）午前9時30分から	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
31 木	犬の引き取り日 取り締まり日 24日(木) 1日(火)・18(金)・29(火)		

♣クローバー教室

日曜	機能訓練内容
8 火	組ひも・ちぎり絵
29 火	組ひも・ちぎり絵

会場 保健福祉センター
時間 午後1時30分
バスを運行します。

家庭の健康

無謀なダイエットも骨粗しょう症の原因!!

毎朝、毎晩食事を抜いて、何も食べない、こんな無謀なダイエットに身に覚えありませんか？「今、やっているという方、それに近いという方」はすぐにやめましょう。

最近、若い人の間で、ダイエットがはやっていますが、あまりにも無謀なため、カルシウム不足などを招き、骨粗しょう症になって、骨を「ポキッ」なんて話をよく耳にします。

骨粗しょう症にならない！正しいダイエット方法を身につけましょう。

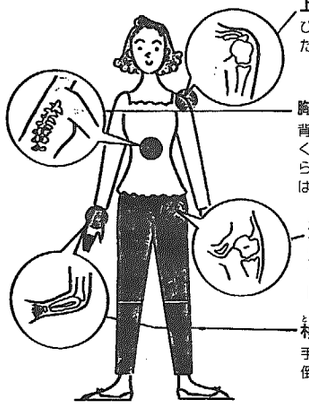
◎運動こそダイエットの必須科目なり

- 脂肪を燃やす効果のある、有酸素運動の水泳やウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどをする。
- なるべく、長い時間するようにする。脂肪が燃えるには、最低でも15分はかかるとされているので長時間できるものつまり自分の興味がわくものにしたい。

◎夕食から脂肪をカットさせよう

- 毎朝、制限するのは精神的にも酷。そこで夕食のみを無理のないダイエットに。
- 夕食は和風にして脂肪を少なくする。
- 夕食から寝るまでの時間を十分にとる。
- 夕食後には、脂肪を分解させるために適度な運動を。

骨折の起こりやすい部位



お知らせ

幼児の医療費助成事業改正について

月潟村では、平成8年8月1日から、安心して子どもを生み育てる環境整備の一環として、1歳児を対象とした医療費の助成を行ってきているところですが、今年度から対象年齢の引上げ及び所得制限の緩和を実施し、制度のより一層の充実を図っていきます。

ただし、所得により、対象とならない世帯があります。

改正後の内容は、次のとおりです。

①対象年齢 1歳児と2歳児
②補助対象 入院のみ
③所得制限 児童手当（特例給付）所得制限額に準拠
④適用時期 平成9年4月1日
⑤一部負担額 1日710円
⑥助成方法 医療機関に自己負担額を支払った後で、それから一部負担金を除いた分を村で助成します。

※お問い合わせ先
月潟村役場住民課
保健福祉係まで

年金コーナー

年金Q&A

Q 私の主人は3月まで会社に勤めていましたが、都合により退職し、7月から友人の会社に就職する予定です。私は以前に第3号被保険者としての届出をしましたが、主人の退職・再就職により、何か届出が必要でしょうか？

A 第3号被保険者の人は本人だけでなく、配偶者の就職・退職や転職などによっても種別が変わります。

ご主人は退職したことにより第2号被保険者から、第1号被保険者、さらに再就職することにより第1保険者から第2号被保険者となるため、あなたの場合は第3号被保険者から第1号被保険者、さらに第3号被保険者となり、そのつど、届出が必要です。

届出がされていないと、将来もらう年金が減額されたり、年金そのものが受けられなくなる場合もあります。

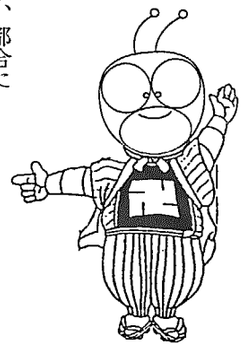
あなたの大切な年金です。面倒がらずに届出は忘れずに行いましょう。

年金の届出はすべて基礎年金番号で

公的年金制度は国民年金、厚生年金、共済組合の三つの制度に分けられています。

平成9年1月から三制度共通の『基礎年金番号』が導入され、加入する年金制度が変わっても、年金に関するすべての届出は『基礎年金番号』で行うことになりました。

国民年金に関する各種届出やお問い合わせのときも、この『基礎年金番号』で行ってください。



納め忘れの保険料は早めに納めましょう

国民年金の保険料は、2年を経過すると、時効により納められなくなります。保険料の納め忘れがあると、老後の支えとなる老齢基礎年金や、万一の場合の障害基礎年金、遺族年金が受けられなくなることもあります。納め忘れの保険料は、早めに納めましょう。

納め忘れていた期間のある人には、社会保険事務所から納付書が送付されますので、お近くの銀行・郵便局または管轄の社会保険事務所で納めてください。

なお、二か月分以上の未納期間のある人は、一か月分ずつ分割納入することもできます。分割納付を希望する場合は社会保険事務所へご連絡ください。

『児童手当現況届』をお忘れなく

児童手当・特例給付を受けていない人は毎年6月中に「**児童手当現況届**」を提出しなければなりません。

この届けは、毎年6月1日における現況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。この届けの提出がないと、6月以降の手当てが受けられなくこともありますので忘れずに提出してください。

児童手当の受給資格のある人でまだ手当の受給をしていない人は、認定請求をしてください。また、他の市町村に住所変更をした時も、早急に届け出てください。

◎お願い

児童手当の支払い事務の電算化に伴い支払い金融機関を次のとおり限定させて頂きますのでお願いします。

《指定金融機関》
- 第四銀行月潟支店
- 巻信用組合月潟支店
- 月潟村農協
- 新潟中央銀行白根支店

平成9年6月分より、所得制限限度額が次のとおり変更になります。

● 扶養親族数別所得制限限度額

扶養親族数	本則給付	特例給付
0 人	149万6千円	327万8千円
1 人	179万6千円	357万8千円
2 人	209万6千円	387万8千円
3 人	239万6千円	417万8千円
4 人	269万6千円	447万8千円
5 人	299万6千円	477万8千円

※老人扶養親族がある場合には、1人につき6万円を加算する。

※詳しくは、住民課保健福祉係までおたずねください。