

保健福祉だより

12月

◎事業日程

日曜	事業名	対象	会場
19日 金	乳児健診 (内科及び育児学級) 午後1時30分	H9年8月1日から 9月30日生まれ H9年2月1日から 3月31日生まれ	全て保健福祉センター
17日 水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びそのほかの後遺症者	
13日 土	親子・孫3世代のふれあいクッキング	小学校3年生以上の子どもと 祖母もしくは母親	
12日 金	子育て教室	保育園入園前の幼児と 保育担当者	
5日 金	予防接種 「風しん」 午後1時30分	生後12か月から 9か月まで	
3日 水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びそのほかの後遺症者	
2日 火	定例健康相談会 午後1時30分	一般住民	
11月5日	秋季健診結果指導会	受けた人	

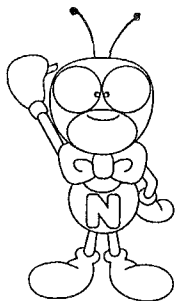
♣クローバー教室

日曜	機能訓練内容	会場
2日 火	組ひも・ちぎり絵	保健福祉センター 時間 午後1時30分 バスを運行します。
16日 火	組ひも・ちぎり絵	

犬の引き取り日 18日(木)
取り締まり日 2日(火)・16日(火)

～国民年金と個人年金の違い～

民間の個人年金に加入しているため、国民年金には加入していない、公的年金に頼るつもりはないという声を聞くことがあります。しかし、国民年金と個人年金にはいろいろな違いがあり、国民年金には、各種のメリットがあります。下の表は、国民年金と個人年金の違いを表にしたものです。参考にしてみてください。



年金コーナー

	国民年金	個人年金
しくみ	世代間の助け合いにより公平に年金を支給する国の社会保障制度の1つ	個人が任意に契約し、老後に受け取る一種の貯蓄
運営	国	生命保険会社など
保険料	1カ月 12,800円(平成9年度)	個人が契約した額
年金の財源	年金額の3分の1を国が負担、3分の2を保険料とその運用利息	加入者の掛金とその運用利息
年金額の引上げ	物価変動に応じて年金額がスライドするため、何十年先でも年金の価値が保障(完全自動物価スライド制)	契約した時の年金額、物価スライド制を取り入れていないため、物価が上昇しても契約した内容の年金額
税控除	納めた保険料は「社会保険料控除」として全額所得から控除 また、受ける年金には「公的年金控除」がある。	最高5万円までの控除 税の控除がなく、全額が課税対象になる。
事務費	全額国が負担	加入者の掛金

家庭の健康

家の中の安全性を見直す
ある調査によると、意外にも骨折事故は自分の家の中が多いようです。高齢者は特に、骨折から寝たきりにつながってしまうことがありますので日頃から住環境の見直しをしましょう。



- ◎骨折予防ここがポイント
- 階段
 - ・手すりをつけたり、足元に照明を
 - ・物を置かない
- 浴室
 - ・浴槽付近には手すりをつける、ゴム製のすべり止めをついた椅子やマットの使用
 - ・トイレ
 - ・入口の段差をなくし、照明は明るく、洋式にし、手すりをつける
- 台所
 - ・床にこぼれた水や油はすぐにふきとる
- 居間
 - ・床に物を置かない
 - ・電気コード・じゅうたんのはしめくりにつまずかないようにする
- 廊下
 - ・段差をなくす
 - ・玄関
 - ・敷物は裏にすべり止めのあ

暮らしのワンポイント

歯を健康に保つには、毎日の歯磨きが欠かせません。でもその前に、使いやすい歯ブラシを選ぶことも大切です。ていねいに磨くためには、やや小さめの歯ブラシを選ぶことがポイント。ブラシ部分が大き過ぎると口の中で自由に動かず、磨き残しの原因になります。大きさは、下の前歯の裏側に横にして入れられる程度のものが適当です。

歯ブラシの選び方、歯の磨き方

小さめのブラシですみずみまで

磨き残しが多いのは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、上の奥歯の外側、下の奥歯の内側などです。歯並びの悪いところも要注意。日に一度は時間をかけて、すみずみまでていねいにブラッシングしましょう。

歯と歯の間の掃除は、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどもありますが、歯間ブラシを併用すると一層効果的です。



年金Q&A

国民年金の免除を受けた期間の保険料は「追納」できます。

Q 私は現在、会社員ですが学生るとき国民年金の保険料の免除を受けていました。将来、老齢基礎年金を受けるとき、年金額が少なくなると聞きましたが……

A 免除を受けた期間は、年金を受けるのに必要な期間として算入されますが、年金額を計算するときには、免除を受けた期間については、その期間の1/2に相当する月数として計算されます。例えば、免除期間が1年間(12ヶ月)ある人は、4ヶ月分として計算され、少ない額の年金を受けられることになります。

国民年金には、さかのぼって保険料を納めることのできる「追納」の制度があります。

「追納」は10年以内の免除を受けた期間に限り、追納します。

「追納」するときの額は当時の保険料額に加算額を加えた額になります。

老齢基礎年金の受給権者以外の人が「追納」することができます。

免除を受けた期間のある人は、納められるようになったら、より満額に近い年金を受けられるため、「追納」しましょう。

20歳になったら

「国民年金」に加入しましょう

「老後はまだまだ先のこと、まして年金なんて」こんなことを考えている若い人は多いのでは……

後になってあわてないためにも年金は、若いうちから備えておくことが大切です。

老後の老齢基礎年金はもちろん、万一、障害になった場合も障害基礎年金が支給され、あなたの未来に安心を約束します。

国民年金には、20歳から60歳までの全ての人が加入します。

20歳になったら、国民年金！

国民年金に加入して、みなさんの人生設計の確かな基盤をつくりましょう。

