# 保健福祉だより

## 3月

### ◎事業日程

| 日 | 曜 | 事業名 | 対象 | 会場 |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 火 | 献血（成分献血）<br>予約制です。<br>受付（午前9時30分から11時30分まで<br>午後1時から3時まで）<br>※詳しくは10ページをご覧ください。 | | 就業改善センター |
| 4 | 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 | 保健福祉センター |
| 5 | 木 | 予防接種<br>「ポリオ生ワクチン」<br>午後1時30分から | 生後3か月から90か月まで | |
| 10 | 火 | 定例健康相談会<br>午後1時30分から | 一般住民 | |
| 13 | 金 | 予防接種<br>「三種混合」1回目<br>※3回継続します<br>午後1時30分から | 一期初回…生後3か月から90か月<br>一期追加…初回接種（3回）後12か月から18か月 | |
| 18 | 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 | |
| 26 | 木 | 3才児健診（内科・歯科）<br>午後1時30分から | 平成6年12月1日から平成7年3月31日生まれまで | |

犬の引き取り日　26日(木)
取り締まり日　3日(火)・20日(金)

### ♣クローバー教室

| 日 | 曜 | 機能訓練内容 |
|---|---|---|
| 10 | 火 | 組ひも・ちぎり絵 |
| 24 | 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

### 適度な運動で骨粗しょうを予防しよう！

宇宙から帰還した宇宙飛行士の骨量を測定すると、地球を飛び立つまえに比べて減少しています。宇宙にいる間は骨に重力がかからないため、骨の中のカルシウムが減少してしまうのです。この例から明らかなように、骨は、重力や体重など、何らかの負荷がかかると、それが刺激になり骨量が保たれるのです。寝ているよりは、座ったり立ったり、運動するほうが骨は丈夫になります。

**●こまめに体を動かそう**

日常生活の中でこまめに体を動かすだけでも、骨量を増やすのに役立ちます。家の中や庭の掃除、草花の手入れ、買物などで、身体を動かしましょう。

**●毎日歩きましょう**

毎日少しずつでも散歩をしている人と、そうでない人を比べてみると、毎日歩いている人は、足腰が強く、骨も丈夫なことが確かめられています。毎日、8千歩から1万歩くらいは歩くようにしましょう。

**●楽しく続けられる運動をしよう**

特別な運動を急に始める必要はありません。歩くほか、テレビ・ラジオ体操、ゲートボールのような軽い運動を毎日続けると効果的です。背中や腰の痛みがある人や肥満の人では、温水プールで歩いたりするのも効果的です。

戸外で日光を浴びながら、全身運動を毎日、実行しましょう!!

## 歳時記

### 雪かき

家々に主（あるじ）あり朝の雪を掻（か）く
竹内俊吉（ハンディ版入門歳時記）

雪の朝、どの家でも早起きして雪をかいているさまを詠んだ句です。雪国の冬の普通の風景ですが、これからの世の中、高齢世帯が多くなりますので、雪かきや屋根の雪下ろしは一層大変になるのではないかと、ふと気になります。

日本は南北に細長い国ですので、雪があまり降らない地方では、雪かきなどやったことも見たこともないという方もいることでしょう。一方、いわゆる雪国の豪雪地帯では、雪かきは冬の生活に大きなウエートを占めています。

車道は除雪車が除雪してくれますが、その車道まで出る部分はそれぞれの家で除雪しなければなりません。除雪しきれなくて、踏み固めて道を作ることもあります。

機械で除雪する車道（くるまみち）の雪も、雪の多い地方では白除雪（しらよせ）といって、圧雪を残したまま車を通すこともあります。

しかし、雪が降ることが少ない地方では、たまに雪が降ると雪だるまなどを作って大喜び。雪国では地域おこしの一環として、スキー場を作っている所もあります。

ところで二月は「省エネルギー月間」です。エネルギーの消費が地球温暖化につながるということがいま大きな問題になっています。冬の暖房温度を低く設定するなど、ちょっとした心掛けが省エネルギーにつながります。一人一人の努力で地球環境を守っていきたいものです。

## 臨時福祉特別給付金が支給されます

平成10年分所得税等の特別減税に関連し、老齢福祉年金の受給者等及び高齢の低所得者の生活の安定と福祉の向上並びに低所得の在宅ねたきり老人等に対する在宅介護の支援に資するため、臨時福祉特別給付金が支給されることになりました。

### 福祉給付金

基準日において、本年2月分の次のいずれかの年金又は手当を受給できる方が対象となります。

①老齢福祉年金
②障害基礎年金
③遺族基礎年金
④児童扶養手当
⑤特別児童扶養手当
⑥特別障害者手当
⑦障害児福祉手当
⑧福祉手当（経過措置分）

※なお、②又は③の受給者については、平成9年度分の村民税が課されなかった方が対象となります。

### 介護福祉金

基準日において、生活保護を受けている方か、あるいは平成9年度分の村民税所得割が課されなかった方で次のいずれかに該当する方が対象となります。

①基準日において、平成9年8月1日以前からねたきり又は痴呆等の状態にあるため、常時の介護を必要としている65歳以上の方。
②本年2月分の特別障害者手当、障害児福祉手当又は福祉手当（経過措置分）を受給できる方。

### 特別給付金

基準日において65歳以上の方で、平成9年度の個人の村民税が課されなかった方が対象となります。

### 支給を受けるための手続き

臨時福祉特別給付金の支給を受けようとされる方は、臨時福祉特別給付金支給申請書に必要事項を記入の上、**3月13日(金)**までに提出してください。

なお、該当と思われる方には後日通知いたします。

詳しくは、役場住民課保健福祉係までお問い合せください。

## 年金コーナー

### 平成9年度の保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金に加入しているみなさん、平成9年度の国民年金の保険料の納め忘れはありませんか？

もし、納め忘れの保険料がありましたら、早目に納めましょう。

保険料を納めないと、老齢基礎年金だけでなく、いざという時の障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられないことがあります。

大切なあなたの年金です。保険料は忘れずに納めましょう。

### 忘れずに申告しましょう 国民年金保険料

平成9年1月から12月までの一年間に納めた国民年金の保険料は、全額が社会保険料控除を受けられます。

これは、ご本人だけでなく家族のために納めた保険料も対象になります。

平成9年中に納めた保険料であれば、当年分はもちろん未納保険料や、免除期間の追納保険料も対象になります。

2月16日から3月16日までの確定申告のときは、忘れずに申告しましょう。

## Q&A 60歳をすぎてから国民年金に任意加入することができます

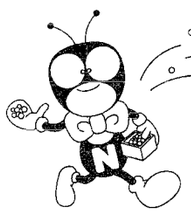
**Q** 私は今年60歳になりましたが、厚生年金の加入期間が12年、国民年金の保険料納付期間が10年で合わせても22年しかなく、その他の国民年金の期間は保険料が未納となっています。

老齢基礎年金を受けるには25年以上の期間が必要とのことですが、このままでは老齢基礎年金はもちろん、老齢厚生年金も受けられないのでしょうか？

**A** 老齢基礎年金は、原則として保険料を納めた期間、保険料の免除を受けた期間、合算対象期間を合わせて25年以上ある人が65歳から受けられます。

あなたの場合、これらの期間を合計した期間が22年ですので老齢基礎年金の受給資格期間は満たしていませんが、60歳から65歳までの間の3年間、任意加入することにより25年間の受給資格期間を満たすことができます。

老齢厚生年金は厚生年金に加入し、老齢基礎年金の受給資格を満たしている人が65歳から受けられます。あなたの場合、任意加入し老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことにより、老齢厚生年金の受給資格も得ることになります。

なお、厚生年金に1年以上加入し、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしているときは、60歳から65歳になるまでの間、特別支給の老齢厚生年金が受けられることになっていますが、あなたは今のところ老齢基礎年金の受給資格が無いため、この年金もうけられません。

国民年金に任意加入して老齢基礎年金の受給資格期間を満たしたときから、特別支給の老齢厚生年金を受けることができます。ただし、老齢基礎年金の繰上請求をすると特別支給の老齢厚生年金は支給停止されます。