保健福祉だより

7月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	木	母親学級	妊娠届けをすまされた人	保健福祉センター
8	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	金	健康診査		
13	月	健康診査		
14	火	結果指導会		
16	木	結果指導会		
17	金	結果指導会		
21	火	定例健康相談会 健康診査結果指導会	一般住民 先の日に欠席された方	保健福祉センター
22	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
23	木	3歳児健診（内科・歯科） 午後1時30分から	平成7年4月1日～ 7月31日生まれ	保健福祉センター
28	火	健康診査結果指導会 健康増進指導車		保健福祉センター
30	木	幼児歯科検診　希望者には、フッ素・サホライド塗布あり 午前9時45分から	9カ月児から4才児まで ※希望者は、7月22日までに住民課保健福祉係まで申込み下さい。	保健福祉センター

犬の引き取り日　23日(木)
取り締まり日　10(金)・24(金)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
7	火	組ひも・ちぎり絵
21	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

良い姿勢の習慣化を
～肩こり予防～

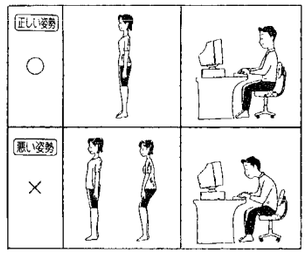
仕事や私生活でも、うつむき加減で長時間机に向かうことがふえてきています。

長時間同じ姿勢をつづけるときには、少なくとも一時間に一回、数分間、姿勢をかえてからだを動かしましょう。

また、肩こりを持病にしないよう、日ごろから背すじをのばした姿勢を心がけるようにしましょう。

筋肉疲労の予防・回復も!!
（治療体操）毎日10～15分位続けましょう。

①アイロン・鉄アレイ等約1kgの重さのものを持ち、前後・左右にそれぞれ10回程度振る。



歳時記

すだれ

住みあきし我が家なれども簾（すだれ）かな　永井荷風（荷風句集）

夏になってすだれをつるしたら、住みあきたわが家がなんとなく新鮮な気分になったというのでしょう。

夏が来て、障子や襖（ふすま）をはずして涼しい風を入れたときの心はずむ気分。しかし、最近はそのような実感があまりありません。夏はクーラーをつけて、電力需要がはね上がるというのが、都会生活の実情です。

「細い竹」「割竹」「よし」などを糸でつづり、通風や日よけのために窓や間仕切りにつるすものがすだれですが、筆巻きや、のり巻きの道具の大きなものとでもいった方が、分かりやすいかもしれません。

すだれは縄文時代から使われていたという説もあり、万葉集や源氏物語、枕草子にも登場します。平安時代には御簾（みす）ということで、宮中や貴族の館で使われていました。

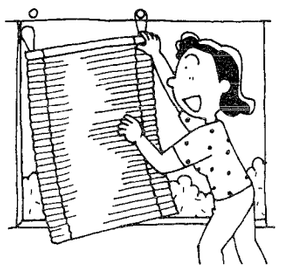
すだれは今でも夏になると雑貨屋などの店頭でみかけます。住居、ガーデニングなどに使われています。

伝統のある「伊予すだれ」は、愛媛県久万町の一部で栽培されている県の天然記念物である伊予竹で作られていて、町立の物産館で見られます。

こうした伝統は大切にしたいものです。

六月五日は「環境の日」、六月は「環境月間」です。地球の温暖化防止のために、環境に負荷のない暮らしを考えましょう。

すだれを上手に利用して風情を楽しむなども、その一つではないでしょうか。



年金コーナー

老齢基礎年金の繰上げ請求はよく考えて！

老齢基礎年金の支給開始は65歳ですが、希望すれば、60歳から64歳の間に繰上げて請求することができます。

早く年金を受けることができる反面、次の不利益を受けることになります。いったん請求をすると取り消すことはできません。繰上げて請求するときは、良く考えて行ってください。

① 請求した年齢に応じた減額率により減額されます。65歳になっても減額率は変わりません。付加年金額も同じ減額率により減額されます。

② 万一、障害者になっても原則として障害基礎年金は受けられません。

③ 特別支給の老齢厚生年金が65歳まで支給停止されます。

④ 遺族厚生年金を受ける権利が発生しても、65歳までは老齢基礎年金と遺族厚生年金のいずれか一方の年金しか受けられません。

⑤ 寡婦年金を受けることができなくなります。

⑥ 65歳前に就職し、厚生年金に加入すると、その間、老齢基礎年金の全額が支給停止になります。

⑦ 国民年金に任意加入することができなくなります。

老齢基礎年金の繰上げ請求は、請求のあった翌月分から支給されます。

なお、繰上げ請求とは逆に66歳以降に繰下げて割増の年金を受けることもできます。

年金の支払月は今までどおりです。

5月の広報でもお知らせしましたが、国民年金・厚生年金・船員保険の年金の支払通知書及び振込通知書は、これまで支払月（6月・8月・10月・12月・2月・4月）ごとにお送りしてきましたが、今年の6月からは、「6月から翌年4月まで」の6回分を毎年6月に一回にまとめてお送りすることになりました。

これは、今までの支払月を変更するものではありません。

支払いは今までどおり「6月・8月・10月・12月・2月・4月」に支払いされます。

不明な点などがありましたら、役場住民課住民係におたずねください。

年金Q&A

年金を受けている人が亡くなった時は速やかに届出しましょう

Q、老齢基礎年金を受けていた父が亡くなりました。役場に死亡の届けをしましたが、先日、父の口座に年金が振り込まれました。どうしてなのでしょうか？

A、役場への届出はお済みとのことですが、「年金受給権者死亡届」が提出されないと、受給権者が亡くなってからも年金が支払われ、過払いとなった年金を遺族などからお返しいただくことになります。

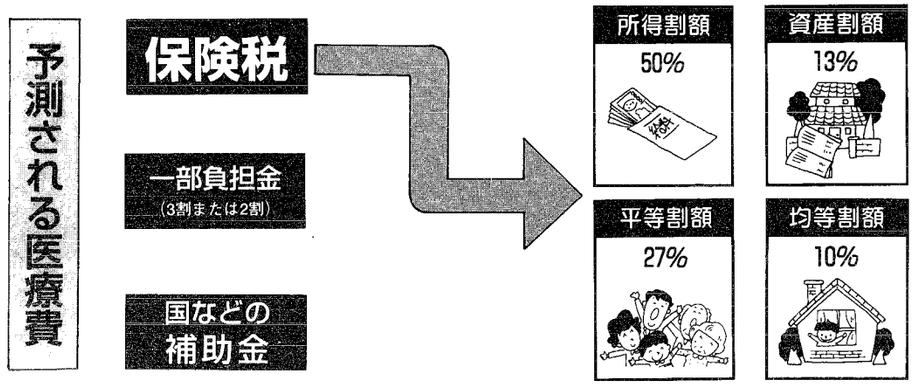
年金を受けている方が亡くなられたときは、年金証書等を用意し、速やかに届出のうえ手続きを済ませてください。

また、配偶者や子など一定の条件を満たした遺族がいる場合は、死亡した月分まで受けられますので、未支給年金として請求することができます。

国保コーナー

国民健康保険税はこうして決まります。

その年に予測される医療費から、国の補助金及び被保険者が医療機関の窓口で支払う一部負担を除いた分が保険税となります。



上記によって算出された保険税が年額で53万円を超えるときは、53万円を限度として打ち切りになります。また一定の所得以下の世帯に対して国保税を軽減する措置があります。