保健福祉だより

10月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	金	予防接種「ポリオ生ワクチン」午後1時30分から	生後3カ月から90カ月まで	保健福祉センター
7	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
8	木	予防接種「三混」1回目 ※一期該当者は3回継続します。午後1時30分から	一期初回…生後3カ月から90カ月 一期追加…初回接種（3回）後13カ月から18カ月	保健福祉センター
13	火	心の健康講演会 健康相談会	一般住民	保健福祉センター
14	水	子育て教室	保育園入園前の幼児と保育担当者	保健福祉センター
20	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	保健福祉センター
21	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
23	金	母親学級	妊娠届けをすませた人	保健福祉センター
29	木	乳児健診（内科及び育児学級） 午後1時30分から	H10年6月1日から7月31日生まれ H9年12月1日から H10年1月31日生まれ	保健福祉センター
30	金	予防接種「三混」2回目 ※3回継続します。午後1時30分から	1回目からの方、及び追加者	保健福祉センター
犬の引き取り日		1日(木)、2日(金)、16日(金)、30日(金)		
取り締まり日				

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容	
6	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
20	火	組ひも・ちぎり絵	※ バスを運行します

家庭の健康

日常の腰痛対策

日常生活での工夫

1、身体は足から腰の順序で動かす。（かがむ時は膝をまげる）

2、きゅうくつな靴や衣服は足や腰を痛めるので注意する。

3、布団は薄めのせんべい布団にする。

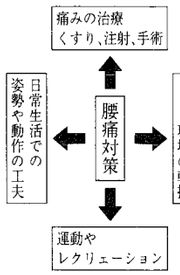
4、枕はかためで大きいものにする。

5、寝るときは横向きなどの行儀悪く寝る。

6、車のリクライニング・シート、ふかふかのソファー等は使わない。

7、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、からだを芯から温める。

腰痛は、ひとすじなわでは片づかない問題です。人間は二本足でからだをささえる動物。つまり人間の腰（からだ）は足の上にあるのです。足の備えをしたうえで腰を使うことを忘れずに!!



暮らしのワンポイント

秋山登山の服装

紅葉の美しい秋の行楽シーズンを前に、登山を計画している方も多いのではないでしょうか。

でも、秋山は天候が急変しやすく、山頂では真冬並みに気温が下がることもあるので、服装などの装備は十分な注意が必要です。

見逃されやすいのがアンダーウェアです。一般的な綿の下着は、雨や汗で一度濡れると、乾きにくく、体が冷えやすいので登山には不向き。濡れてもすぐ乾くクロロファイバーやポリプロピレンなど、新素材のものを着用するほうが安心です。

上着は、胸元を開け閉めしたり、そでをまくり上げたりして体温調節ができる前ボタンのシャツを。ウールの長そでシャツは、登山着の定番といえます。また、急に冷え込んだ時のために、セーターやフリース（起毛素材）のジャケットなど上から重ね着できるものも必ず用意しておきましょう。

ズボンは伸縮性のある厚手のものを。トレッキング用のストレッチパンツや、昔ながらの二ッカーズボンが軽快で動きやすく、登山に適しています。ジーンズは伸縮性が悪く、保温力もないので、避けたほうが賢明です。ショートパンツは、転倒した時などにケガをしやすく、体を冷やす原因にもなるので、おすすめできません。

天候の急変に対応できる備えを

雨具は、傘だけでなく必ずレインウェアも携帯してください。ポンチョ型は、すそが風に巻き上げられてしまうので、山には向きません。ジャケットとパンツの上下に分かれたセパレート型のもので、ゴアテックスなど防水透湿素材のものがおすすめ。靴もできるだけ防水性の高いものを。

登山の際の服装は、命さえ左右しかねない重要な問題。出発前にきちんと点検して、万全な装備でおでかけください。

年金コーナー

付加年金の制度があります

付加年金は、定額の保険料に4百円の付加保険料をプラスして納付することにより、2百円に付加保険料納付月数を乗じて計算された年金が、老齢基礎年金に上積されて支給される年金です。

例えば、付加保険料を30年間（360月）納めた場合、老齢基礎年金額に7万2千円の付加年金額が上積みされます。

第一号被保険者の人が申し出ることにより、付加保険料を納めることができますが、保険料の免除を受けていたり国民年金基金に加入している人は付加保険料を納めることができません。なお、農業者年金に加入している人は、本人の希望に関係なく、必ず、付加保険料を納めることになっています。

係または社会保健事務所におたずねください。

老齢基礎年金を受けるには……

老齢基礎年金は、保険料納付済期間、保険料免除期間、合算対象期間を合計して三年以上の受給資格を満たした人が、65歳になったときに請求することにより受けることができます。

なお、老齢基礎年金は原則として、20歳から60歳までの40年間の保険料を納めることにより、満額の年金を受けることができます。

詳しくは、役場住民課住民係または社会保健事務所にお尋ねください。

より豊かな老後を保障『国民年金基金』

自営業などの人々のために老齢基礎年金の上乗せ年金として、「国民年金基金」の制度があります。

問い合わせ、加入申し込みは

〒950－0087
新潟市東大通2－2－18
タチバナビル5階
新潟県国民年金基金
☎025－245－9345

年金Q＆A

国民年金の免除を受けた期間の保険料を『追納』しましょう

Q. 私は自営業を営んでいますが、営業不振のため昨年度分の保険料の免除をうけました。

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3分の1に相当する月数として計算されます。例えば、免除期間が一年間（12か月）ある人は、4か月分として計算され、少ない額の年金を受けることになります。

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になると『追納』することができません。

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るため、ぜひ、『追納』しましょう。

詳しいことは、役場住民課住民係または社会保険事務所におたずねください。

〈9月20日～26日は動物愛護週間です〉

犬や猫の正しい飼い方とは？

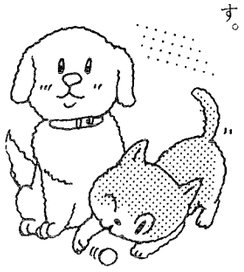
動物を愛護する心は、生命尊重や友愛の情操のかん養にもつながります。最近は、ペットとして犬や猫を飼う人が増えてきています。飼い主にとって、ペットは生きがいを与える心の支えと言っても過言ではないでしょう。しかし、ペットを飼うには、飼い主の社会的な責任やマナーが、まず問われます。

●本能や習性をよく理解する

世の中には犬や猫が好きな人ばかりとは限りません。あなたの家で飼っている犬が深夜や早朝、不必要に吠えたり、他人を咬んでしまったりして、迷惑をかけるかもしれません。また、外出が自由な飼い猫が、飼い主の気がつかない所で他人の家の庭に糞をしてしまうことが問題視されています。

飼い主は、ペットの本能・習性・生理などをよく理解して、他人の生活環境を害することのないように、責任をもって飼うようにしましょう。

●適正な繁殖（制限）をする

子犬や子猫のもつかわいらしさにひかれて衝動的に飼い始めた結果、大きくなってから世話がいやになり、捨てるようなことは、常識から外れた行為であり、動物愛護精神に反することです。動物は飼い主を選ぶことができません。動物を飼い始めたら終生、愛情を注いで世話をするようにしましょう。

また、飼い主のいない不幸な生命を増やさないためにも、適正な繁殖（制限）が望まれます。獣医師と相談の上、不妊去勢措置を施すことが必要です。