保健福祉だより

3月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	火	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	
3	水	機能訓練 （後遺症者の集い）	脳卒中および そのほかの後遺症者	
9	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
12	金	予防接種 「三種混合1回目」 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カ月まで 一期追加…初回接種（3回）後12カ月から18カ月	
17	水	機能訓練 （後遺症者の集い）	脳卒中および そのほかの後遺症者	
19	金	3歳児健診（内科・歯科） 午後1時30分から	平成7年12月1日～ 平成8年3月31日生まれの人	
23	火	献　血（成分献血）予約制です。 午前の部　午前9時30分から11時30分まで 午後の部　午後1時から4時まで （受付は、10分前までに来て下さい） 詳しくは12ページをご覧下さい。		
		犬の引き取り日　18日(木) 取り締まり日　12日(金)、26日(金)		就業改善センター

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
9	火	組ひも・ちぎり絵
23	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

ひざの痛み ②

ひざが悪くなってしまった人は、ベット、椅子、腰かけ便器などの洋式生活は、ひざの負担を軽くしてくれるので助かります。

しかし、ひざを目一杯にまげて、自分の体重を畳の上から押しあげて立ちあがる動作は、足腰の運動としてすぐれた運動でもあります。椅子から立ちあがるのと、畳から立ちあがるのでは、運動量・質ともに格段の差があります。

お風呂の浴槽の中で正座をしてみるとか、手の助けを借りて畳の上から立ちあがるとか、和式の生活の活用も大切です。

普段こまめに運動をしている人の足と、手抜きをしている人の足腰の能力には驚くほどの差が出てきます。生活の中の小さな工夫が、足腰を強くし、疾患の予防をします。

《手軽なひざの訓練法》

ひざをのばす筋肉の力を鍛えることが大切。足首に重しをつける方法もありますが、やり方によっては悪化をまねきます。朝起きたとき、夜寝る前、ひざの下に枕を入れて、しっかりとひざをのばすようにした方が効果的だともいわれています。

年金コーナー

忘れずに申告しましょう 国民年金保険料

平成10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10年中に納めた保険料であれば、当年分はもちろん過去の未納保険料や、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15日までの確定申告のときは、忘れずに申告しましょう。

なお、納めた保険料の領収書は、大切に保管しておきましょう。

割引があって便利な「前納制度」をご利用ください

国民年金には、将来の一定期間の保険料を前もって納めることのできる「前納制度」があります。

収入が一定時期に片寄る人、忙しくて保険料を納めに行けなかったり、うっかり忘れてしまう人など、ぜひ「前納制度」をご利用ください。

保険料を前納すると、年五分五厘（複利現価法）の割引きが受けられます。

前納を希望する人は、役場住民課住民係でおたずねください。

60歳を過ぎても国民年金に任意加入することができます

国民年金は20歳から60歳まで加入し、保険料を納め、65歳から老齢基礎年金を受けるしくみになっています。

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（カラ期間）を合わせて25年以上ないと、受給期間が満たされず、年金を受ける資格が得られません。

また、受給資格期間を満たしていても、保険料の免除期間や未納期間があると、年金額が減額され、満額の年金を受けることができなくなります。

このような場合のために、国民年金には60歳から65歳になるまで任意加入できる制度があります。

さらに、65歳までの任意加入では受給資格を確保できない昭和30年4月1日以前生れの人は70歳になるまでの間において、受給資格を満たすまで任意加入することができます。

なお、くわしいことは役場か社会保険事務所でおたずねください。

4月1日から国民健康保険証が新しくなります。

―月潟村国民健康保険―

村の住民記録のOA化（電算化）に伴い、4月1日から、保険証の番号が変更になり、新しくなります。

現在、使用中の保険証（クリーム色）は有効期限3月31日となっており、今回郵送の新しい保険証（クリーム色）と更新となります。

新しくなった**「被保険者証番号」**と**「有効期限」**を確認のうえ、まちがわないように使用してください。

●「被保険者番号」と「有効期限」は次のように変更になります。

1、新しい保険証は郵送で交付します。

新しい保険証の交付は、国保加入者世帯に、直接郵送で3月末頃にお届けします。（例年の更新と同じ取扱いです。）

特別の事情のある世帯については、別に通知しますので役場窓口で交付となります。

2、記載内容を確認して下さい。

保険証は2月28日現在の内容で事務処理してありますが、記載の内容を確認の上、誤り等がありましたら保険証を持参し、役場住民課に届け出てください。

3、古い保険証は破棄して下さい。

新しい保険証と古い保険証は、同じ「クリーム色」で一見区別がつきにくくなっております。

「被保険者証番号」と「有効期限」で、必ず確認してから慎重に破棄して下さい。

4、その他

国保加入者で、新しい保険証が郵送で届いていない世帯、又は、不明な点等お気付きのことがありましたら、お手数でも役場住民課保健福祉係までお申し出下さい。

こんな時注意を

就職等で国保から職場保険（社会保険等）に変更になる方で、新しい保険証（職場保険）が交付になる前に医療機関に受診される場合は、窓口でその旨を必ず申し出て下さい。

4月1日からは、必ずお医者さん窓口に新しい保険証の提出をお願いします。

旧保険証（変更前）

国民健康保険被保険者証
有効期限　平成11年　3月31日
記号　月潟　番号　○○○-○○○○○○
世帯主　住所　新潟県西蒲原郡月潟村大字
氏名　ツキ　ガク　タ　ロウ　月潟太郎　男　女
※
保険者番号　1 5 0 7 4 8
保険者名称及びに印　新潟県西蒲原郡月潟村
一部負担金の割合　3割
交付年月日　平成10年　9月　1日

変更

新保険証（変更後）

国民健康保険被保険者証
有効期限　平成11年　8月31日
記号　月潟　番号　○○○○○○○○
世帯主　住所　新潟県西蒲原郡月潟村大字
氏名　ツキ　ガク　タ　ロウ　月潟太郎　男　女
※
保険者番号　1 5 0 7 4 8
保険者名称及びに印　新潟県西蒲原郡月潟村
大字月潟 535番地
月潟村
電話 025-(375)2710　住民課
一部負担金の割合　3割
交付年月日　平成11年　4月　1日

年金Q&A

就職されるみなさんへ

Q 私は大学生で20歳から国民年金に加入しています。4月から就職することになっていますが、厚生年金に加入したら今までの国民年金はどうなりますか？

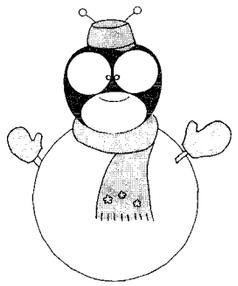
また、国民年金に加入したときにもらった年金手帳はどうしたらよいですか？

A 国内に住む20歳から60歳までの人はすべて、国民年金に加入することになっています。

自営業者や学生等は第一号被保険者、厚生年金や共済組合の加入者は第二号被保険者、第二号被保険者に扶養されている配偶者は第三号被保険者として国民年金に加入し、基礎年金としての土台を作っています。

厚生年金や共済組合は、その土台や上乗せ部分としての給付を行います。

また、複数の年金制度に加入しても、使用する基礎年金番号は一つです。基礎年金番号は年金手帳（または基礎年金番号通知書）に記載してあります。あなたが就職するとき、年金手帳を事業主に提出してください。



基礎年金番号は生涯にわたり使用します。年金手帳は大切に保管しましょう。

国民年金		厚生年金・共済組合
		（基礎年金）
（第1号被保険者） 自営業者等	（第3号被保険者） 第2号被保険者の被扶養配偶者	（第2号被保険者） 会社員・公務員等