

# 令和元年度の国民年金保険料免除申請の受付が始まります

経済的な理由や災害などにより、保険料を納めることが困難なときは申請し、承認されると保険料が免除されます。被保険者の負担能力に対応できるように段階的に免除基準が設定されています。

## 【制度について】

- ① 免除の対象になるかどうかは、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が、それぞれ免除基準以下であることが条件となります。申請期間に対応する前年所得にもとづき審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。
- ② 天災や失業などの理由による申請もできます。その際は、公的機関で発行する証明書などを添えてください。
- ③ 原則、申請は毎年必要ですが、全額免除・納付猶予に該当する場合は、希望により翌年の申請手続きを省略することができます。
- ④ 納付猶予は、本人が50歳になる前の月までは申請ができます。

- ① 申請方法
- ② 申請場所

住民福祉課 保険年金係、ま

たは熊谷年金事務所

- ◎ 持参するもの
  - ① 年金手帳
  - ② 印鑑
  - ③ 失業したかたは雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票などの写し
  - ④ 学生の場合は学生証(コピー可。ただし、有効期限が裏面記載の場合には表面と裏面両方のコピー)または在学証明書

## 申請はお早めに

保険料の納付期限から2年を経過していない期間についても、申請時点の2年1か月前の月分まで申請できます。なお、免除などの申請が遅れると、申請日前に生じた事故や病気による障害・死亡のとき、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れなくなる場合がありますので、早めの手続きをお願いします。

## 【免除の対象となる所得(収入)の目安】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除	納付猶予
4人世帯 (夫婦・16歳未満の子2人)	162万円 (257万円)	230万円 (354万円)	282万円 (420万円)	335万円 (486万円)	162万円 (257万円)
2人世帯 (夫婦のみ)	92万円 (157万円)	142万円 (229万円)	195万円 (304万円)	247万円 (376万円)	92万円 (157万円)
単身世帯	57万円 (122万円)	93万円 (158万円)	141万円 (227万円)	189万円 (296万円)	57万円 (122万円)

※( )内は給与所得者の年収ベースの目安

問合せ 住民福祉課 保険年金係 ☎76-1366

## 全国小学生歯みがき大会

美里町の小学校では、毎年6月の第一週を中心に歯みがき大会を実施しています。この大会は、歯科医師会から美里町はむし歯の子が多いと指摘を受け、何かできないかと探していたところ、全国の小学校に参加を呼びかける大会を知り、各小学校の協力を得て数年前から主に5年生を中心に授業の中で勉強しています。お陰で、大変な成果を出しています。

さて、ここで勉強するのは、歯肉炎、ブラーク、磨ききれていない場所、歯ブラシの基本、大人になっても歯茎を健康に保つ、そして、未来宣言カードの記入です。

この大会で伝えたいことは、未来の自分のために毎日やるべきことの大切さ、つまり、今の自分の積み重ねが未来の自分をつくるということ。それは、歯みがきを含めた生活習慣や勉強も同じです。

美里町の子どもたち全員が、この歯みがき大会を経験して大人になります。歯肉炎は、心臓病など万病のもと、歯肉炎を予防することで将来の生活習慣病予防に役立つと考えています。

私もこの大会を経験して、歯みがきの大切さを知り、時間をかけて丁寧に磨く習慣と定期検診を受けるようになりました。一か所軽い力で1、2本の歯を目安に小さく動かして20回、これが基本です。毎日の習慣が体と心を変えるはず。テレビを見ながら、ぼーっとしながら、ながら歯みがきはどうでしょう。食後に行うことにより、口臭も消え、歯垢も減るはず。ウォーキングと合わせ、習慣にしたいですね。

## 町長コラム

## 感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、住民一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、また、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

## ○感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう。

- ・ 海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
- ・ 屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

## ○住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう。

- ・ 蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

※蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

問合せ 保健センター

健康増進係 ☎76-2855

## 保健センターだより がんにかかる人の割合2人に1人

# がん検診を受けましょう!

「自分はきっとがんにかからない」「健康には自信があるので大丈夫」などの思い込みはありませんか?

がんはさまざまな要因で起こる病気です。どんなに気を付けていても完全に防ぐことはできません。誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

がんは今や不治の病ではありません。早期のがんは自覚症状がありません。早期発見・早期治療のためにがん検診を受けましょう。



## がんを予防する生活習慣 ~日本人のためのがん予防法より~

### 禁煙

- ◎ たばこは吸わない... たばこを吸っている人は禁煙しましょう。
- ◎ 他人のたばこの煙は避ける... 吸わない人でも他人のたばこの煙を避けましょう。

### 節酒

- ◎ 飲むなら節度ある量を! ... 適量はビールなら500mlまでです。ただし、女性と65歳以上の人はこの半分まで!

### 食事

- ◎ 減塩する... 食塩は1日あたり、男性8g未満、女性7g未満に
- ◎ 野菜と果物をしっかりとる... 1日野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらいを目安に食べましょう。
- ◎ 熱い飲み物や食べ物を避ける... 熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから。

### 身体活動

- ◎ 日常生活を活動的に... 生活の中で可能なかぎり、身体を動かす時間を増やしましょう。

### 体型の維持

- ◎ 体重を管理する... 太りすぎない、やせすぎない。目標BMIは21~25の範囲にしましょう。

問合せ=保健センター 健康増進係 ☎76-2855