

国民年金保険料の免除期間
・納付猶予期間がある方へ
追納をオススメします

国民年金保険料の免除（全額免除・一部納付）・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

また、追納する場合には、先に経過した月の分から順次納めていただくこととなります。

こんなときは届出が必要

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。届出は加入する時だけでなく、被保険者の種別が変わったときにも必要です。もし、届出されなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れなくなったりする場合がありますので、必ず届出をしましょう。

届け出が必要なとき	持ち物
20歳になったとき (厚生年金や共済年金加入者を除く。)	印鑑※
退職したとき (厚生年金や共済年金に加入していた場合。第3号被保険者に該当する場合を除く。)	印鑑※ 年金手帳
配偶者の扶養からはずれたとき	印鑑※ 年金手帳

※本人自署の場合、印鑑は不要です。

▼届出先 市役所保険年金課・各支所
☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

「裁判する!」と脅す健康食品の送りつけ

【事例】

知らない業者から「注文を受けた健康食品を代金引換で送る」と電話があった。「注文した覚えがない」と断ると「注文を受けた録音があるので、受け取らないと裁判する」と脅され、承諾してしまった。



【注意点】

- ▼ 高齢者を狙った健康食品の悪質な販売手口が増加しています。
- ▼ 断っても「注文したときの録音がある」「裁判をする」などと脅す手口が見受けられます。
- ▼ このようなケースでは恐怖心や関わりたくないという思いから、購入を承諾してしまうことがあります。



【アドバイス】

- ◎ 申し込んだ覚えがなければきっぱりと断りましょう。
- ◎ 承諾していないのに一方的に商品を送りつけられたときは、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。受け取りを拒否しましょう。
- ◎ 断りきれずに承諾し商品が届いてしまっても、クーリング・オフ（無条件契約解除）ができる場合があります。
- ◎ 困ったときは消費生活相談窓口にご相談ください。

☎ 生活相談課 ☎ (25) 8125

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方など、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみたりしませんか。講演会への参加もできます。

日時 6月17日(月) 11時～15時
場所 安曇川保健センター
内容 11時～ 情報交換
12時～ 昼食
13時～ 講演「認知症のケア ～行動を理解する～」
講師 認知症介護指導者 渡辺 哲弘さん

申込方法 6月12日までに、各地域包括支援センターにお申し込みください。また、お弁当(千円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。

年齢を重ねると、嚥んだり飲み込んだりする力が低下し、口の中が不衛生になりがちです。このことは、全身にも悪い影響を与え、次のようなトラブルの原因になります。

高齢期のお口の健康づくり



年齢を重ねると、嚥下反射・咳反射(誤って飲み込んでしまった時などに異物が気道へ入らないように、咳をする反射運動)が低下します。睡眠中に気付かない間に唾液

誤嚥性肺炎

が気道のほうへ入ってしまい、同時にお口の細菌も入ってしまいます。この結果、細菌が肺で炎症を起こし、肺炎(誤嚥性肺炎)になります。

口内炎

口の中だけでなく、入れ歯にも汚れがたまるので、そこに住みついている細菌が原因となり口内炎が誘発されます。

口臭

口の筋肉の衰えや唾液量の減少により、口の中の清潔が保ちにくくなるので、細菌が増え、口臭をより強くする原因となります。また、入れ歯も不潔なまま使用していると、嫌な臭いの原因になってしまいます。



【お口の手入れ】

毎食後、必ず歯みがきを
歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣を。



ときには舌の清掃も
舌の上についた白い汚れ(舌苔)は口臭予防にも効果的。舌清掃用のブラシも市販されています。



洗口剤ですみずみまで清潔に
抗菌剤を含む洗口剤(うがい薬)でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられます。



義歯ははずしてみがく
義歯(入れ歯)は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきましょう。



【歯科相談のご案内】

各保健センターで歯科相談を実施しています。自分に合った口の手入れの方法を知りたい方など、ぜひご利用ください。お申込みは健康いきいき応援センターまで

はじめましょう! 口腔ケア
これらの原因となる細菌を減らすためには、お口の清潔が大切です。日ごろの生活の中で、口の状態が悪くなることを予防したり、改善することができます。今日から「お口の健康づくり」に取り組んでください!

北部健康いきいき応援センター
☎ (22) 5101... 今津保健センター
☎ (22) 0193... 地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター
☎ (32) 4413... 安曇川保健センター
☎ (32) 2520... 地域包括支援センター