

国民年金保険料は遅れずにきちんと納めましょう！

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう！（納期は翌月末で、2年経過すると時効により納められなくなります。）

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。そのままにせず、必ず市役所保険年金課または各支所まで手続きを行ってください。

- 保険料免除制度**

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な時に利用できる制度です。申請が承認されると保険料納付の全額又は一部（4分の3、2分の1、4分の1）が免除されます。本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下であれば承認されます。
- 30歳未満の方は若年者納付猶予制度**

本人が30歳未満のときに利用できる制度です。承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、世帯主の前年所得にかかわらず承認されます。
- 学生の方は学生納付特例制度**

本人が学生のときに利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額の納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

★保険料免除などの承認された期間（多段階免除承認期間において一部納付がない期間は除かれます。）は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、ご相談ください。

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

サイトは日本語だけど!? 『海外通販のトラブル』



【事例】

あるメーカーのサッカーシューズをインターネット通販で注文し、代金を振り込んだ。その後いつまで待っても商品が届かない。「返金してほしい」とメールを再三送っているが、何の連絡もない。

【ひとこと助言】

- 「代金を払ったのに商品が届かない」「届いた商品が模倣品のようだ」といった、海外ネット通販事業者とのトラブルが増えています。
- 運営サイトが日本語で書かれているため、海外事業者と気付かずに利用してしまうケースがあります。
- 詐欺が疑われる場合は、警察への相談も考えましょう。
- 注文前には、安心して利用できる通販サイトかどうか、ホームページ全体を確認するとともに、固定電話に発信して相手の所在を確認するなどの対策をとりましょう。

【こんな通販サイトには要注意】

- ▼会社概要がない。会社名が特定できない。
- ▼連絡先がメールアドレスだけで、住所・電話番号・責任者などが記載されていない。
- ▼電話番号の表示はあっても携帯電話番号や、日本には存在しない固定電話番号である。
- ▼日本の住所が明記されていても架空の可能性が高い。
- ▼文章が日本語として不自然である。

9月 滋賀県消費者被害防止 共同キャンペーン!

県と県内市町共同でキャンペーンを実施しています。契約トラブルや消費生活に関してわからないこと困ったことなど、お気軽にご相談ください。

☎ 生活相談課 ☎ (25) 8125

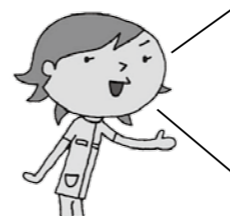


閉じこもり状態になっていませんか？

- 自分の健康に関心を持っていますか？
・食事に気をつけて運動や散歩などで体を動かしたり、定期健診を受けたりするなど
- 家庭での役割がありますか？
・掃除・洗濯・庭の手入れなど
- 社会や地域への関心がありますか？
・地域の活動に参加したり、世の中の出来事を知るために新聞を読んだりするなど
- 趣味や楽しみがありますか？
・おしゃれに気を配るなど
- 外出していますか？
・日々の行動範囲が家の中か庭先くらいではないですか
- 昨年と比べて外出頻度が減っていませんか？

気になった項目がある場合は、次のことを見直してみましょう

- ・パジャマのままや外に出られない服装で過ごさない。
- ・季節感を感じる行事や習慣を大切にす。
- ・外出や友人との交流を難しくしてしまう昼夜逆転の生活リズムを正す。
- ・整髪やひげの手入れ、化粧や歯磨きなど身だしなみに気を付ける。
- ・日々の生活に運動習慣を取り入れる。



お出かけの機会はいろいろありますが、地域の催しや趣味のグループ活動、買い物や散歩、様々な講座など、少しおしゃれをして出かける機会を探してみましょう！

◆まわりの皆さんは、“外に出ることは危ないから”と高齢者の方を自宅に閉じ込めないで、外出をサポートし、家庭内の役割や健康維持、生きがいに協力しましょう。

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

次回の家族介護教室は

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。情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。今回は、認知症の方の行動と、その対応についてお話しいたします。

日時 9月20日(金) 11時～15時
場所 カフェ コージー Cafe Cozy (今津町舟橋 2-8-10)
内容 11時～ 情報交換
12時～ 昼食
13時～ 講演「認知症のケア～排泄について～」
講師 認知症介護指導者 渡辺哲弘さん

申込方法 9月18日(水)までに、健康いきいき応援センターにお申し込みください。お弁当(千円程度)を注文される場合は、併せてお申込みください。

閉じこもり予防が 介護予防につながります

寝たきりや重度の介護が必要となる原因の一つが「閉じこもり」です。特にけがや病気がないにもかかわらず、徐々に生活機能が低下し、関節疾患や転倒・骨折につながるケースが多く見られます。閉じこもり予防を寝たきり予防ととらえ、気候のよくなる秋に向けて積極的に外に出かけましょう。