

国民年金保険料の納付は、口座振替がおトクです



国民年金保険料を納め忘れると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、年金が受けられなくなったりすることもあるんですよ。こわいなあ。

●手間省略、割引など口座振替がおトク

国民年金保険料の納付には、納付書による振り込み以外に、口座振替がご利用になれます。口座振替をご利用されますと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

●申込方法

お申し込みは、「国民年金保険料口座振替納付申出書」に必要な事項を記入・押印（金融機関へのお届印）し、大津年金事務所へ郵送していただくか金融機関に提出してください。

※「国民年金保険料口座振替納付申出書」は年金事務所、市役所保険年金課または各支所の窓口に備え付けています。

※大津年金事務所の窓口に国民年金保険料口座振替納付申出書を提出される方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、お申し出ください。

※平成27年4月分からの前納をご希望の場合、申し込み期限は平成27年2月末必着です。

※クレジットカードでは「2年前納」はできません。

☎ 保険年金課 (25) 8137
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

高齢者が狙われています ～日頃の見守りが大切です～

狙われる理由

高齢者の多くは「お金」「健康」「孤独」の不安を持っていると言われています。悪質業者は言葉たくみにこれらの不安につけこみ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は昼間家にいることが多く、訪問販売や電話勧誘販売のトラブルにあいやすいのも特徴のひとつです。

トラブル事例

1. 「お 金」の不安につけこんで…
「必ずもうかる」と投資話を持ちかける。
2. 「健 康」への不安を利用して…
「病気が治る」と巧みに勧誘し、商品を購入させる。
3. 「孤 独」を狙って…
やさしい言葉で語りかけ「親しい人」と思わせて、高額な商品を購入させる。

周囲の見守り

おや? と思ったらまず一声かけましょう。トラブルや被害にあっているとわかったら、消費生活相談窓口への相談を勧めましょう。

見守り・気づきのポイント

- ・不審な契約書や請求書はありませんか。
- ・見慣れない商品はありませんか。
- ・不自然な修理やリフォームはありませんか。
- ・外出が急に増え、業態のよくわからない会場に出入りしていませんか。
- ・電話のやりとりや電話口で困っている様子はありますか。
- ・急に節約を始めるなどお金に困っている様子はありますか。

☎ 生活相談課 (25) 8125

82人受講 健康推進員養成講座開催報告 地域の健康リーダーを養成

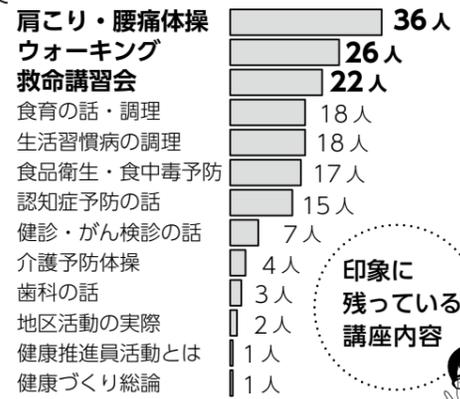
5月から11月まで計9回の健康推進員養成講座を実施しました。今年は各区・自治会から推薦をいただいた82人（うち男性6人）の方が修了されました。修了された方々は、今後、健康推進員として、地域の健康づくり推進のリーダーとして活動していただきます。

●男性の推進員が増加

年々、男性の受講者も増え、現在健康推進員として活動されている方を含めると13人になりました。今後は男性健康推進員による調理実習や運動など体験講座を予定しています。



健康推進員養成講座
受講者アンケート結果



印象に残っている講座内容

将来、一人ひとりが住み慣れた地域で健康に過ごせるよう、健康づくり活動にご協力ください。

●2年ごとの開催に変更

健康づくりは、短期間で達成できるものではありません。習得された知識を活かし、できるだけ長い間、地域の方と一緒に活動して進んでいくことを目指してまいります。今年度から2年ごとの開催に変更します。（次回は、平成28年度に開催します。）

スマート・ダイエット教室

あなたの理想体重に近づけて健康アップ！「3か月で3kg減量」にチャレンジしませんか。冬場は、体重が増えやすい時期です。上手にやせるコツを4回シリーズで学び、実行できるようにあなたの健康生活を応援します。

- ▶日時 1月30日(金)・2月13日(金)
2月24日(木)・3月20日(金)
いずれも10時～11時30分
- ▶場所 安曇川保健センター
- ▶対象者 40歳～概ね60歳までの市民
- ▶定員 15人
- ▶内容 食事調査・運動量と食事を比較しアドバイスします。また、運動体験など保健師・栄養士が応援します。
- ▶参加費 無料
- ▶申込締切 1月20日(木) (定員になり次第締切)
- ▶申込方法 電話、ファックス

昨年参加者の声 「今までやせなかった原因がわかった」「理想の体重に近づき健康的になった」

☎ 南部健康いきいき応援センター
☎ (32) 4413 ☎ (32) 3933

減塩みそ汁・野菜ワンプレート料理講習会

健康推進員協議会では、地域ぐるみで一体となってお互いの健康を気づかいながら、よりよい信頼関係をつなぐ健康づくり活動に取り組んでいます。今回、健康づくりのため減塩みそ汁などの料理講習会を開催します。ぜひお申し込みください。

- ▶日時・場所 1月19日(土) 今津保健センター
1月29日(木) 高島保健センター
いずれも10時～14時
- ▶対象者 30歳～概ね70歳までの市民
- ▶定員 各15人
- ▶内容 ・みそ汁の塩分測定
(希望者は家庭のみそ汁をお持ちください)
・一汁二菜の調理実習
・毎日の動作で転倒予防！
筋力アップやバランス向上の体操
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、上靴、タオル
- ▶参加費 無料
- ▶申込期間 1月5日(土)～13日(木)
(定員になり次第締切)
- ▶申込方法 電話

☎ 健康推進課 (25) 8078