

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が免除される申請免除制度があります。

保険料免除や納付猶予になった期間は、年金の受給資格期間(25年間)に算入されます。未納のままにしないで、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。

▼保険料免除制度は

保険料の全額が免除される全額免除と、保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除される一部納付があります。一部納付には、4分の1納付、半額納付、4分の3納付の3種類があります。また、退職(失業)を理由とした特例免除制度もあります。

▼納付猶予制度は

20歳以上30歳未満の方で、本人・配偶者の前年の所得が一定額以下であれば申請により、保険料の納付が猶予されます。若年者納付猶予制度といえます。

▼申請について

申請書は、年金事務所または市役所保険年金課、各支所の国民年金担当窓口へ備え付けてあります。

平成25年度の免除等の受付は7月1日から開始され、平成25年7月から平成26年6月までの期間を対象として審査します。また、平成25年7月に申請する場合は、平成24年7月から平成25年6月分までの期間(前一年間分)についても申請することができます。7月に前一年間分の免除等も申請される場合は、申請書を2枚提出してください。



☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

空き店舗での催眠商法

【事例】

街頭で「日用品を無料で配っています」と呼び止められ、空き店舗の一室へ連れて行かれた。日用品が次々に出てきて「これ、欲しい人!」と聞かれる度に手を上げていたら、気が付くと30万円の磁気マットレスを契約していた。解約したいのですが・・・



【催眠商法とは・・・】

「景品をプレゼントします」「健康によい話をします」と言って人を集め、閉め切った会場で日用品などを次々と無料で配り、雰囲気盛り上げて興奮状態にして、最終的に高額な商品を売る商法です。



【被害にあわないために】

- 無料配布や販売会のチラシ、引換券を配っていても受け取らない。
- 販売員や近所の人に誘われても、会場に行かない。
- いったん会場に入ってしまうと、のめり込んでしまいがちだが、自分にとって本当に必要な商品なのか、金額は妥当かなどを冷静に考える。
- 契約しても、法律で定められた契約書面を受け取った日から8日以内なら、クーリング・オフ(無条件契約解除)ができるのですぐ相談をする。
- 困ったときは消費生活相談窓口へ早めに相談する。

☎ 生活相談課 ☎ (25) 8125

自分に合わせた 介護予防に取り組みましょう

高島市では、いつまでも元気で暮らし続けられるよう介護予防への取り組みを推進しています。

今回は、自主的に介護予防に取り組むグループと、マシンを利用した介護予防教室をご紹介します。

「高島あしたの体操」で 元気づくり

馴染みのある「琵琶湖周航の歌」に合わせた高島市オリジナル体操「高島あしたの体操」を用い、介護予防に取り組みグループが増えています。

今津町のグループは、介護予防体操の講習を受講されたメンバーズ(介護予防体操普及員)を中心に、今年2月から活動を開始。新しいメンバーも10人加わり、現在28人で月2回、松陽台自治会館に集まって体操を続けられています。



参加者の声

- ・無理せず参加できる人が集まり、続けられたらいいなと思う。
- ・体操を続けていて、体調がよくなり、正座ができるようになった。
- ・普段伸ばさないうちも伸ばすことができるので参加してよかった。

介護予防カレッジ

65歳以上の方を対象に、健康づくりのお手伝いとしてマシンを使った運動の教室を開催します。4種類のマシンを使って効果的に筋肉をつけることができます。はじめての方でも安心な基礎コースです。

9月からの参加者を募集しています。週1回で12回の教室です。お申し込みは、NPO法人どころこ(☎2012301)までお願いします。

場 所 いきいき元気館
参加費 1回300円(施設使用料)
定員 15人(定員になり次第締切)

家族介護教室

介護をされている家族の方や介護に関心をお持ちの方など、皆さんで情報交換しませんか。午後の学習会への参加も可能です。

日 時 7月19日(金) 11時～15時
場 所 高島保健センター
内 容 11時～ 情報交換
13時～ 学習会

「認知症のケア①～食事について～」
講師：認知症介護指導者 渡辺哲弘さん

申込方法 7月17日(水)までに、健康いきいき応援センターにお申込みください。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。

ケアメンの会

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか? 介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら介護を行えるように「ケアメン(男性介護者)の会」を開催します。

日 時 8月5日(月) 13時～15時
場 所 安曇川保健センター
内 容

介護者の健康相談・情報交換
講演『認知症の理解と接し方』
講師：認知症介護指導者 渡辺哲弘さん

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