



20歳がスタート!  
『国民年金』

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることとなっています。

皆さんは、国民年金について考えたことがありますか? 「年金なんてまだ関係ない」と思っていますか?

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともあります。「あの時に・・・」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう!

加入の手続きは、保険年金課または各支所へお尋ねください。(20歳前に就職して厚生年金等に加している方は、第2号被保険者となっていますので、加入手続きは不要です。)

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

源泉徴収票は大切に保管を

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象になっています。そのため、老齢年金を受けている方には、1年間の年金の支払総額などを記載した「源泉徴収票」が1月中旬に送付されますので、確定申告の際に提出してください。

紛失したときなどは再発行できますので、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

なお、障害年金・遺族年金は、課税の対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

☎ 大津年金事務所 お客様相談室

☎ 077 (521) 1184

20歳になったら  
契約に注意!

～あまい誘いにご用心～



20歳になると契約に責任が生じます。いったん契約すると簡単には解約できません。「自分は大丈夫」と過信しないで、様々な悪質商法の手口を知って、消費者トラブルに巻き込まれないように気をつけましょう。

【事例1】

SNS(インターネット交流サイト)で知り合った女性に「一度会って食事しませんか」と呼び出された。食事の後で女性の勤務する宝石店へ連れて行かれ、断れずに70万円のネックレスを買ってしまった。支払いが苦しい。

【事例2】

街頭で「エステの無料体験をしませんか」と声をかけられ、店に案内された。体験後に「年齢的に今からやったほうがいい」と勧められ、20万円のエステ契約をしてしまった。やめたい。

【事例3】

先輩に「競馬投資ソフトを使えば自動的に勝てるレースや馬を選んでくれるので、もうかる」と勧められ、消費者金融で借金して80万円の競馬投資ソフトを買ったが、もうからず借金が返せない。

【事例4】

友人に「月10万円は稼げるネットワークビジネスがある。会員になって人を紹介するだけで手数料が入る」と説明された。会員になるために30万円の化粧品を買った。しかし、誰も誘えない。

ひとこと助言

- SNSで親しくなっても、会おうと誘われたら慎重に考える。
- いらないものは「いりません!」とはっきり断る。
- その日その場で契約せず、家族や友人など信頼できる人に相談する。
- もうけ話を勧められても、借金してまで契約しない。
- 販売状況によって異なるが、一定期間内ならクーリング・オフ(無条件契約解除)ができる場合がある。
- 「おかしいな」「困ったな」と思ったら、消費生活相談窓口にご相談する。

☎ 生活相談課 ☎ (25) 8125

家族介護教室

来てみて  
ください!

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。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ませんか。今回のテーマは、「おいしく食べるために」です。

日時 1月29日(水) 11時~15時

場所 安曇川ふれあいセンター

内容 11時~ 情報交換  
12時~ 昼食  
13時~  
講演「おいしく食べるために」  
講師 高島市民病院 家守 秀知 言語聴覚士  
中村 真弓 看護師

その他 1月28日(火)までに、健康いきいき応援センターにお申込みください。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。

☎ 北・南部健康いきいき応援センター



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

転倒を予防しましょう

今月は、介護予防や生活の中でのリハビリに携わる市の作業療法士からアドバイスをいただきます。高齢者が住み慣れた地域・自宅で生き生きと過ごすためには、転倒予防が大切です。転倒すると、骨折などの怪我をする危険性が大きく、その後の生活において、介助が必要になってしまいます。転倒の原因はさまざまですが、バランス能力の低下がその原因の一つと言われています。バランス能力に重要な役割を果たしているのが足です。年をとっても足の運動を行うことで、バランス能力が改善されます。自宅で足の運動を行い、転倒の杖にしましょう。



1. 足の指の運動

足の指を1本ずつ曲げ伸ばします。足の指を柔らかくします。(写真1)



2. 足の指の運動

足の指の間に手の指を入れて、足の指の間を広げます。足裏が地面に着きやすくなります。(写真2) ※足の指の間を空けておきます。



3. 足首の運動

足の指を支えて、足の甲の方へ動かします。(写真3) 次に足の裏の方へ動かします。(写真4) 足首の動きを滑らかにします。※足首を中心に動かします。かかととは床につけておきます。



★1~3の運動を1日に10回程度行ってください。

⚠ 注意点

- ・足にけがなどが有る方は、医師の指示を受けてください。
- ・運動を行って痛みがある方は、無理して行わないでください。

