

# 9月21日は何の日？ 「世界アルツハイマーデー」です

1994年のこの日、国際アルツハイマー病協会が、世界保健機関（WHO）の後援を受けて宣言しました。「（宣言より抜粋）この病気は人の脳の中の、思考、記憶、言語等を司る部分を破壊します。患者自身はいうに及ばず、家族、友人も知的機能を失った者との精神的、肉体的、経済的関わりのおかげで日々戦いを余儀なくされます。私たちは、このような患者と家族に対して、理解をもって生活の質の権利を擁護すべき支

援をしていきます。」この宣言から14年がたとうとしています。認知症という病気を解明し、治療や予防につなげようと様々な研究が進んでいます。私たちの意識はどうでしょうか？ 認知症になった方の気持ちや家族の気持ちに寄り添い、気遣う意識をさらに育てていく必要があるのではないのでしょうか？

認知症は、65歳以上では13人に1人が発症するといわれている病気です。認知症は脳の病気です。認知症の人の毎日の暮らしの中で、あなたにもできることがきっとあるはずですから。それぞれの立場で、自分でもできるサポートを始めてみましょう。



### 市民のための認知症サポーター養成講座

～認知症を学び地域で支えよう～

▼日時 9月25日（木）  
13時30分～16時30分

▼場所 今津老人福祉センター

▼講師 認知症専門指導士 山崎 雅也 氏

▼内容  
・認知症の基礎知識  
・自分ができることを考えよう

▼受講費 無料

▼定員 30人

▼申込 申込書提出  
申込先 地域包括支援センター

※10月25日・安曇川公民館ふじのきホールで開催予定

## 各介護予防教室が始まります！

おたっしや問診の結果、生活機能評価検査を受診された方に結果をお届けしています。この検査は、早期に介護予防の必要性に気づき、取り組むために行っています。特に「運動機能の低下」「低栄養」「口腔機能の低下」が認められた方は、積極的に介護予防教室へ参加し、心身機能の衰えを食い止めましょう。

- 元気づくり運動教室**（計12回）
- 10月14日スタート 今津保健センター
  - 10月15日スタート 安曇川保健センター
- 低栄養改善教室**（計5回）
- 10月中旬スタート 各保健センターで開催予定
- お口の元気づくり教室**（計5回）
- 10月上旬スタート 各保健センターで開催予定
- ☎地域包括支援センター

## 元気カレッジ 10月の予定

- 65歳以上の方を対象とした、みんなで元気づくりに取り組む教室です。
- ▼日程等  
〈転ばぬ先の体力づくり〉  
3日（金）やすらぎ荘（新旭）  
20日（月）マキノ健康福祉センター  
24日（金）朽木保健センター  
27日（月）高島保健センター  
〈歌って元気！心もはつらつ〉  
6日（月）今津保健センター
- ▼時間 10時～12時  
▼申込 不要  
▼持ち物 お茶、タオル  
▼参加費 無料  
☎地域包括支援センター  
または  
NPO法人どろんこ  
☎(20)2301

## 家族介護教室 10月の予定

- 介護している方や、介護に関心のある方の教室です。
- ▼日程等  
①「認知症を持つ人の介護」  
15日（水）高島保健センター  
②「体の動かし方・福祉用具について」  
30日（木）今津保健センター
- ▼時間 11時～15時  
▼参加費 無料（昼食代実費負担）  
☎地域包括支援センター  
☎(22)0193

# とらがる年金保険

## ご存知ですか？ 若年者納付猶予制度！

30歳未満の方で、本人とその配偶者の前年所得が一定基準以下の場合、申請して承認されると、保険料の納付が猶予されます。承認期間は原則7月から翌年6月までです。

承認された期間は、将来支給される老齢基礎年金を受けるために必要な期間（支給資格期間）に算入されます。また、万一のときに支給される障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるために必要な支給資格期間にも算入されます。

申請は、市役所保険年金課（☎25-8137）または各支所窓口まで。

## 手続きはお済みですか？

国民年金制度の発展過程において、国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金が受給できなかった方に、特別障害給付金が支給されます。なお、給付金の支給は、請求された月の翌月からとなります（9月に請求された場合、10月分からの支給になります）。

## 特別障害給付金制度！

支給額は、1級で月額5万円、2級で月額4万円です。

対象者は、国民年金に任意加入していなかった期間中に生じた傷病により、現在、障害基礎年金の1級または2級に相当する障害の状態にある次の方です。

①昭和61年3月31日以前に厚生年

- 夫婦世帯92万円
  - ②平成19年4月以降に失業、倒産、天災などにあった方
  - ③障がいまたは寡婦であって、前々年所得が125万円以下の方など
- また、10年以内であれば遡って保険料を納付（追納）することができ

ます。追納されると、その期間は保険料納付済期間とされ、老齢基礎年金の受給額に反映されます（承認を受けた年度から起算して3年度目より、当時の保険料に加算金がつきます）。



金保険または各共済組合に加入されていた方の配偶者であって、国民年金に任意加入していなかった方。

②平成3年3月31日以前に学生であった方で、国民年金に任意加入していなかった方。

詳しくは、大津社会保険事務所年金給付課（☎077-521-1184）まで。

## 年金加入記録がインターネットで確認できます！

社会保険庁では、今まで社会保険事務所等の窓口でなければ確認できなかった



「年金加入記録」をインターネットでご覧いただけるサービスを実施しています。このサービスは、ID・パスワード認証方式により本人確認を厳格に行い、年金加入記録を24時間365日インターネットで即時に情報提供できるシステムになっています。

ID・パスワードの申請と発行および年金加入記録の確認について、詳しくは社会保険庁ホームページをご覧ください。

<http://www.sia.go.jp/>

## 一日社会保険相談所開設

社会保険事務所では、次の日程で一日社会保険相談所（予約制）を開催します。ぜひご利用ください。

- ▼日程  
新旭公民館 9月25日（木）  
10月23日（木）  
今津支所 10月 8日（水）
- ▼時間 10時～16時
- ▼申込方法 平日の8時30分から17時15分までに、電話で予約してください。

【予約専用電話】  
☎077(521)1489  
大津社会保険事務所

