

国民年金加入記録のご相談は、戸籍年金係にご相談ください。

健康メモ

～健診結果は大丈夫？～

皆さんは、年に一度は職場や町などで基本健康診査を受けていますか？健診の結果はどうでしたか？中でも、腹囲測定は内臓脂肪型肥満の第一診断基準であり、異常のみられた方は注意が必要です！

【内臓脂肪型肥満はなぜ悪い…？】

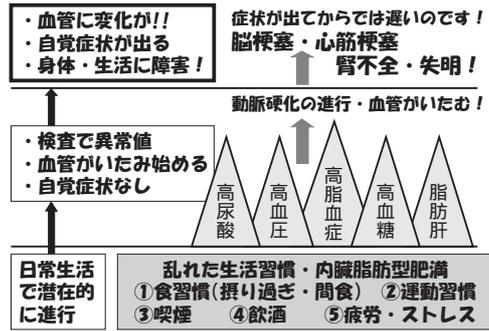
内臓脂肪型肥満は脂肪細胞が内臓に蓄積した状態で、生活習慣病を悪化させる悪い物質がたくさん出されています。その物質とは…

- PAI 1
 - ～血液を固まりやすくする
 - アンジオテンシノーゲン
 - ～血圧をあげる
 - TNF
 - ～インスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きを悪くする
- まずは内臓脂肪型肥満がどうか健診結果を見直してみましょ！

内臓脂肪型肥満の第一診断基準
 腹囲測定でわかる！
 男性 85cm以上
 女性 90cm以上



上記に該当している方は要注意！！



乱れた生活習慣を続けることで、高血圧や糖尿病などが進み、放っておくと脳梗塞や心筋梗塞などの危険な状態を招くのです。

健診結果で異常のみられた方、又は注意を受けた方は速やかに生活習慣の見直しや医療機関を受診しましょう。結果の内容を過信せず、日頃の健康管理はこれまで以上に気をつけましょ！

保健福祉センターでは生活習慣病を早期に予防できるよう相談を受けています。是非ご利用下さい。

（画）三三二二〇〇〇番
 保健師 大内 亜澄

年金あれこれ

あなたは年金を将来、受けられますか？

老齢基礎年金は最低25年間（受給資格期間の合算）保険料を納めなければ受給することができません。満額支給されるためには、40年間保険料を納める必要があります。

ムダにいませんか？あなたの保険料！

受給資格期間が、25年未満の人は、10年、20年保険料を納めていても将来老齢基礎年金を受け取ることはできません。国民年金は、20歳から60歳まで加入します。年金を受給するために必要な加入期間は、原則25年です。老齢基礎年金は保険料納付済期間が40年あってはじめて満額支給されます。

40年間保険料を納め続けると、65歳から月に66,000円の基礎年金が受けられます。夫婦では月に約132,000円になります。（19年度年金額にて計算しています）

受給するために必要な期間（受給資格期間）は、

国民年金保険料納付期間 免除期間 合算対象期間 厚生年金保険加入期間 共済組合の組合期間
 第3号被保険者期間 学生納付特例期間 若年者納付猶予期間
 ～ を合算して25年以上です。

（但し、 は受給資格期間を満たしているかどうかをみるときは計算されますが、年金額を計算するときには含まれません。）

保険料の納付を忘れずに…納めて安心国民年金

自衛官募集中

対象 18歳～27歳未満の男・女
 種目 2等陸・海・空士
 一般曹候補生
 航空学生（海・空）
 看護学生
 防衛大学校学生
 防衛医科大学校学生

受付

平成19年8月1日(水)～9月7日(金)

平成19年9月7日(金)～9月28日(金)

問合せ先
 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
 (名寄市西1条南9)

01654-2-3921

お電話お待ちしております！

受験申し込みは

和寒町役場総務課でも対応します！

士別警察署からのお知らせ

夏の水難事故を防ぐために
 ～海や川 危険も一杯 ご用心～
 キャンプやマリンスポーツなど盛んになる一方で、水難事故や水上バイクによる事故などが多く発生しています。

【水難事故を防ぐために】
 波打ち際には、倒させたり沖に流される危険があります。
 海水浴場等の指定された場所で、自分の技量や体力に応じて泳ぎましょう。
 体調不良時や、飲酒しての遊泳は事故のもとです。



例年になく早い雪解けや、少ない積雪によって水源地の水不足が心配されます。日照りが続き、さらに深刻化すれば取水量が確保できず、時間断水もあるかもしれません。私たちの生活に欠かすことのできない水も限りある資源です。日頃から節水を心がけ大切に使いましょ！

水道水

節水にご協力を