

年金あれこれ

安心して学生生活を送るために

【学生納付特例制度】

学生には、学生本人の前年の所得が141万円（給与収入で227万円）以下の場合、保険料の納付が卒業まで猶予されます。

しかし、以下の点に注意が必要です。

- 1) この期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）に算入されませんが、年金額には反映されません。
- 2) 10年以内に追納すると、通常に納付したのと同じこととなります。
- 3) 障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。
- 4) 毎年度申請が必要です。

保険料を納めるのが経済的にキビしい30歳未満のかたへ

【若年者納付猶予制度】

30歳未満の第1号被保険者のかたには、本人と配偶者の前年の所得が一定以下の場合、申請をし、承認されると保険料の納付が猶予される制度があります。

しかし、以下の点に注意が必要です。

- 1) この期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）に算入されませんが、年金額には反映されません。
- 2) 10年以内に追納すると、通常に納付したのと同じこととなります。
- 3) 障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。
- 4) 毎年度申請が必要です。



保険料納付を忘れずに・・・納めて安心国民年金

これからの家庭教育

食生活の乱れは
心身のバランスも乱す！

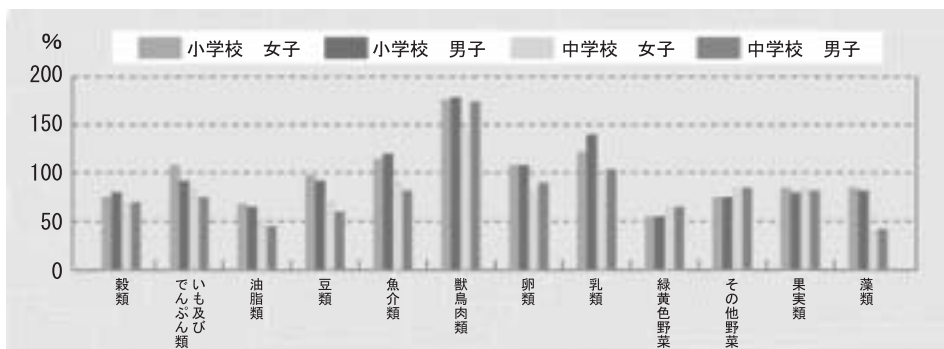
心身の成長期にある子どもにとって食事は極めて重要なものです。

最近、子どもの朝食欠食や孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な身体（からだ）の形成のため、栄養バランスのとれた食事をつくってあげるよう心がけましょう。

もちろん、食事は単に子どもに栄養を与えるだけのものではありません。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感はずっと子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。

児童生徒の主な食品群の充足率



(注) 小学5年生2,438人、中学2年生2,221人を対象に調査
 資料:「児童生徒の食事状況調査報告書」平成9年・日本体育・学校健康センター(当時)
 100%が目標値(=心身の健康を守り、育てるための目安となる量)です。
 文部科学省「家庭教育手帳小学生(高学年)~中学生編」抜粋

民生委員 児童委員

民生委員児童委員に相談してください

民生委員児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活

が出来るよう応援します。何か心配ごとがありますら民生委員児童委員に相談ください。

もちろん、個人の秘密は厳守いたします。

在宅生活に困っていること
毎日の介護で困っていること

福祉サービスの利用に関すること(ホームヘルプ、配食、緊急通報装置、除雪、安否確認サービスなど)

介護保険制度に関すること(申請、認定、サービス利用提供など)

暮らしに関すること
住まいに関すること

近所付き合いにすること
生活費に関すること(職業や年金など)

生活福祉資金など各種貸付制度の利用に関すること

生活保護に関すること
遊び場、通学路などの危険箇所に関すること

公害や環境衛生に関すること

その他

家族に関すること

結婚、離婚に関すること
親子関係に関すること

扶養に関すること
相続に関すること

育児や教育に関すること
育児やしつけに関すること

虐待、いじめや不登校に
気ついたとき
学校生活の悩みに関する
こと

非行に関すること
その他の困りごと

身体や心身障害、精神や
知的障害に関する相談

民生委員児童委員の家は青
い門票が目印です。



地区の民生委員児童委員の住所、氏名、電話番号などは保健福祉課福祉係(☎32 2000)にお問い合わせください。

健康メモ

禁煙するメリットって??

平成15年国民健康・栄養調査によると、男性の4人に1人、女性の3人に1人が「たばこをやめたい」と考えており「本数を減らしたい」という人を含めると禁煙希望者は7割近くにも上つていますが明らかになつていません。今度こそ禁煙にチャレンジしてみませんか?



【禁煙成功のためのポイント】
禁煙するためには3つのポイントがあります。

禁煙しようという強い動機をもつこと。愛煙家が禁煙するには強い動機が必要です。喫煙者の多くはたばこの有害性は何となく知つていても、禁煙に踏み切れずにいます。禁煙しようという決断させてくれるのは、たばこの害よりもむしろ「禁煙するとこんな良いことがある」という利点なのです。

例えば、肌がかげれいになつたとか、抜け毛が少なくなつたとか、たばこは多くの人が体験しています。たばこによる口臭や体臭も消えるので、子どもを抱っこしても臭いと言われなくなつたという人もいます。また、たばこを1日1箱吸う人が禁煙すると、1年

間で約10万円も節約できます。さらに、親が喫煙者なら子供も喫煙するようになる傾向が見られますが、禁煙すると子供に堂々と注意できるようになります。

禁煙するための方法を身に付けること。喫煙者は、ニコチンがないと脳の働きが悪くなる。「ニコチン依存症」に陥っていることが多いのです。ニコチン依存度チェック!

Q. 朝起きて1時間以内に煙草を吸いたくなりますか?
・はい ニコチン依存が強いタイプ。禁煙には、パッチ等のニコチン代替剤の使用が効果的。
・いいえ ニコチン依存はそれほど高くない。薬を使わなくても禁煙できるかもしれないが、使う方が成功率が高くなる。

たかが禁煙で病院に行くなんて...と思いがちですが、やめたくてもやめられないのは「依存症」という立派な病気なので、治療が必要なのです。周囲のサポートを手に入れること。1人で頑張るよりも禁煙宣言をして、周囲にも協力してもらおう方が効果的です。

【見逃せないたばこの害】
もちろんたばこの害についても知っておく必要があります。喫煙していても誰にも迷

惑をかけていない、病気になつても自己責任だ、と考える人もいます。しかし、肺がんで亡くなった妻(非喫煙者)の約3割は夫の喫煙が原因と考えられています。さらに全体でも約1割の人が、夫の喫煙が原因で何らかの病気になり亡くなつています。

また、たばこの煙を妊婦が吸うと低出生体重児・早産・妊娠合併症の危険性が、子供が吸うと乳幼児突然死症候群・喘息などの呼吸器疾患などの危険性が高まります。妊婦自身が禁煙するのはもちろん、妊婦や子供の周りでは絶対にたばこを吸わないように配慮しましょう。



さらに、たばこがもたらす健康被害は医療費の増加にも影響しています。非喫煙者1人が毎年3〜4万円ずつ、喫煙者の医療費等を払つているという計算もあります。このような現状から国はたばこ税を引き上げ、増収分を健康増進・生活習慣病対策に充てるというこ

とも検討しています。自分自身も周りの人も快適に過ごせるよう、たばこについてもう一度考えてみましょう。

保健師 佐武 絵理