

マイプランをしっかりと

国民年金



ちよっと増やせる

「付加年金」をご存じですか

付加保険料と付加年金の額

付加年金の額は、「2000円×付加保険料を納めた月数」の式で計算されます。

例えば、付加保険料を5年間(60カ月)納めたときの付加保険料総額の2万4,000円(4000円×60カ月)に対し、65歳から老齢基礎年金とあわせて支給される付加年金の額は年額1万2,000円(2000円×60カ月)となります。付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額になるため、2年間で元金が返ってくるようになります。これは、付加保険料を10年納めた方、40年納めた方についても同じことが言えます。

付加年金は、老齢基礎年金とあわせて受給できる終身年金です。

ただし、物価の上下に対応した「物価スライド制度」(増額や減額)はありませんが、老齢基礎年金とあわせて支給されることから、繰上げ支給または繰下げ支給をしたときには、本体

の老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額されることとなります。

- ① 自営業者などの国民年金の第1号被保険者の方に限られます。
- ② 農業者年金の被保険者は、国民年金の付加保険料を納付(強制適用)しなければなりません。
- ③ 半額免除などの一部免除を含め、保険料を免除されている方は付加保険料を納付できません。
- ④ 60歳以上65歳未満の方など国民年金の任意加入者の方も付加保険料を納付することができません。
- ⑤ 国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。

納付期限を過ぎると

納付できません

付加保険料を納められる方は、次のとおりとなっています。付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなりますが、納付期限を過ぎると納付することができません。

一方、口座振替や割安になる前納制度も設けられています。

納付をやめても

掛け捨てになりません

納付期限は翌月末日(休日・祝日の場合は翌営業日)です。付加保険料の手続きと相談先は、お住まいの市区町村の国民年金の窓口または住所地在を管轄する年金事務所となっています。なお、付加保険料を納付している方は、いつでも任意のときに申し出て、その納付をやめることができますが、その場合でも掛け捨てにはならず、年金受給額に上乘せされます。

●年金については

・役場税務市民課住民係

☎64-22213

・留萌年金事務所

☎0164-4317211



ファイヤー通信 お宅は大丈夫?

この時期は他の季節に比べ、台風が発生することが多く、その台風が直撃した場合には大きな被害を及ぼす恐れがあります。本町でも平成16年に台風や地震による被害がありました。日頃から災害に備えておきましょう。



家の周りは大丈夫ですか?
台風や強風による被害が発生する時期です。家の周りを整理し、物が飛ばないようにしましょう。

万が一に備えていますか?
避難用袋や避難用具をそろえるとともに、日頃から災害について家族で話し合うなど、万が一に備えましょう。



災害は忘れた頃にやってくる!

火事・救急は119番! 北留萌消防組合 苫前支署 ☎64-2321 古丹別支署 ☎65-4119

「文芸」

川柳

苫前川柳社

節電で団扇の出番涼を取り
晴れやかな笑顔誇示した我が代表
夜空染め百花繚乱夏祭り
男泣き五輪の空に因幡旗
代表を自指し球鬼の励む日々

(文責・鎌田)

苫前 小島信子
苫前 斉数範章
留萌市 芳賀敏美
札幌市 関武
苫前 鎌田信夫

健康
ばんざい

「健康づくりのボランティア」
食生活改善協議会
今月の担当は駒井栄養士です

食生活改善協議会の会員は、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉にヘルスマイトの愛称で自分や家族の健康はもとよりご近所や地域の住民へ健康づくりをひろめる活動をしています。

昨年、本町では5年ぶりに養成講座を開催し、新たな仲間が加わりました。

*ヘルスマイトの生い立ち

昭和30年ころ「健康おばさん」として、栄養教室を修了した人が地域の健康づくりのボランティア活動を始め、行政と栄養教室を修了したリーダーが一体となった栄養改善活動が全国的に展開されるようになりました。

これをきっかけに全国協議会（現日本食生活協会）が発足、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、各地で組織的な活動が広がり、現在では全国にヘルスマイトの仲間がいます。

苦前町では昭和63年に養成され、現在は25名の会員（平成24年4月現在）が料理教室や学習会を開催し、今夏の熱中症予防対策には高齢者のご家庭へ声かけ訪問を行うなど活動の輪を広げています。

*食育活動

「食育」は生きる上での基本的な力として、当会では主に3つの対象に毎年料理教室を開催し、食生活の大切さを伝えていきます。

○主婦向けの食事と運動から健康を実践する

「骨骨(コソソ)ヘルシー教室」(11月)

○男性だって料理を楽しもう

「男前料理教室」(12月)

○小学校低学年と保護者を対象にした

「おやこ料理教室」(2月)

*健康習慣をひとつでも多く

メタボという言葉が聞かれるようになって、生活習慣の積み重ねが大きな病気の引き金となることがわかっていきます。

はよりの健康食品やよく効く話題のダイエット法は一時です。健康でいることにゴールはなく、日々の暮らしの繰り返しですが重要なのですから、ひとつでもよい習慣を、長く続けられることが秘訣ではないでしょうか。

健康によってもたらされる、幸せの種がおおきくふくらみますように。

Dr. 小野の処方せん

肥満の食事療法と運動

肥満治療は食事療法による摂取エネルギー制限と運動による消費エネルギーの増量が基本治療となる。

現状の肥満治療はエネルギーバランスを介しての全身の治療であり、内臓脂肪は皮下脂肪よりも代謝活性が活発で、減量時は内臓脂肪蓄積から減量しやすい。

運動の目的は①エネルギーバランス②心肺機能の保持と骨格筋量を保持し基礎代謝量の維持を図る③骨格筋におけるインスリン抵抗性の改善を図る④精神心理的安定化、生活の質（QOL）の向上などである。

運動の方法は、散歩、ジョギングなどの全身の筋肉を用いる有酸素運動を中等度以下の強度で10～30分/日を週3日以上を目安で実施する。

運動処方として、①運動の種類、②強度（主に最大強度の50パーセント程度、一般に脈拍数110～120/分、60歳以上では100/分）、③継続時間（10～60分）、④頻度（週に3～5日以上）を決める。



医療法人社団オロロン会
苦前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

9月は、健康増進普及月間です。

大事な人のため、
自分のため
毎日プラス1皿、
野菜で
健康生活



毎日の元気は、バランスの良い食事から、
大人が一日に必要なとされる
野菜の摂取量は350gと言われており、
これは日本人の平均摂取量に
もう一皿加えた量に該当します。
意識して美味しく野菜を摂ることで
理想的な食生活に近づきます。

1皿

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、健康の保持・増進のためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった生活習慣の確立が重要です。

平成24年9月1日(土)から30日(日)までの1ヶ月間は健康増進普及月間として、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性への理解を深めることを目的に設定していますので、この機会に健康づくりのための実践をすすめましょう。

ウォーキングでもっと健康に！！ ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使用し、腰や膝に心配のある方でも楽に歩くことができる「ノルディックウォーキング」を始めてみませんか。歩き方の指導から実際にコースへ出てウォーキングを行いますので初めての方でも大丈夫です。「メタボ予防」や「シェイプアップ効果」も期待できますので、ぜひ参加してみてください。

- ◇日 時 9月16日(日)9時30分～11時30分
- ◇場 所 とままえ温泉ふわっと (ウォーキングコース：苫前地区)
- ◇講 師 NPO法人健康保養ネットワーク インストラクター
- ◇対 象 一般町民(参加料無料)
- ◇持ち物 運動しやすい服装(運動靴)、飲物、タオルなど
※ポールは貸与します(無料)
- ◇申込み 9月14日(金)までに苫前町公民館へ申込みしてください。

※苫前地区以外の参加者は希望により送迎しますので、申込時にお知らせください。



宝くじ文化公演「月とスッポン」



夫婦印プロデュース第3弾！！
実際の夫婦である菅原大吉と竹内都子が、役の上でも夫婦を演じる哀歓溢れる喜劇です。
今回の物語は離婚を考え始めた中年夫婦のおはなし。
夫婦が入り込んだ長いトンネルの出口で待っているのは果たして何か・・・。

- ◇日 時 10月11日(木)開場18時30分 開演19時00分
- ◇場 所 苫前町公民館
- ◇出演者 竹内都子、菅原大吉
- ◇入場料 全席自由席 一般2,000円(当日2,500円)
高校生以下1,000円(当日1,500円)
※宝くじの助成により、特別料金となっています。
※未就学児のご同伴・ご入場はご遠慮ください。
- ◇主 催 苫前町、苫前町教育委員会、北海道、(財)自治総合センター
- ◇後 援 とままえ舞台鑑賞友の会

○前売券は、町内各所で好評発売中！！



～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
Email: shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

介護保険ガイド

介護保険サービスとそのサービスを受けるまでの流れについて

【介護保険で利用できるサービスについて】

介護保険で利用できるサービスには、居宅介護(介護予防)と施設入所の2種類があります。
《居宅介護(介護予防)サービスの種類と内容》

訪問介護(ホームヘルプ)	日常生活の介護や家事援助(ヘルパー訪問)
訪問看護	看護師等によって行われる療養上の世話又は診療の補助
居宅療養管理指導	医師や薬剤師等が訪問し、療養上の管理や指導を受ける
通所介護(デイサービス)	デイサービスセンターで、機能訓練・食事・入浴等を日帰りで利用
短期入所生活介護(ショートステイ)	介護老人福祉施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けることができる
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症のため、介護を必要とする高齢者を5~9人で共同生活を営む住居において介護を行う(要支援2以上の方が対象)
特定施設入所者生活介護	有料老人ホーム等で介護サービスを受けることができる
福祉用具の貸与	車いす・特殊寝台・床ずれ防止用具・手すり・スロープ・歩行者・歩行補助つえ・認知症老人徘徊感知機器・移動用リフトを貸与
福祉用具購入費の支給	福祉用具の購入費を1年度間に10万円を限度として支給(保険給付は9万円が限度)
住宅改修費の支給	生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して上限20万円まで住宅改修費を支給(保険給付は18万円が限度)

《施設入所サービスの種類と内容》

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所し、必要な介護サービスを受けることができる
介護老人保健施設(老人保健施設)	リハビリに重点を置いた介護を必要な方が、医療ケアと介護を受けることができる
介護療養型医療施設	病状は安定しているものの、長期間にわたり療養や介護が必要な方が利用することができる

【介護保険のサービスを受けるまでの流れ】

介護保険のサービス利用をするには、苦前町が行う「要介護認定」を受ける必要があります。「要介護認定」とは、どの程度の介護サービスが必要かを判断するための審査で、「要介護認定」の介護度により介護保険サービスの受けられる量や内容が異なります。
《手続きの流れ》

