



保健師からの  
健康ワンポイント

知って得する  
健康メモ!!

クリスマス、お正月、忘・新年会といろいろな行事の後は、「体重が増えてしまった…」という人はいませんか。体重が増えすぎるといろいろな病気が引き起こされてくる「メタボ」になってきます。早いうちからからだに負担をかけずに対処してみませんか。その方法は人それぞれです。次のうちから取り組めそうなものを何か1つやってみてはいかがでしょうか。

①「記録する」だけ

毎日体重計に乗って、体重変化の記録をつけてみましょう。

②「食事の内容を少し変える」だけ

甘いものやお酒を少し控える。飲み物をお茶にかえるなど、できることからやってみましょう。

③「無理なくからだを動かす」だけ

ちょっとした買い物のとき、車や自転車などを使わずに歩いたり、エレベーターやエスカレーターを使わず階段をのぼるなど、なるべくからだを動かすようにしてみましょう。

自分にあった方法を見つければ必ず体重は減ります。今から対処できることの価値・効果はとてもの大きなものです。あなた自身の将来を守るため行動を起こせる「今」をぜひ大切にしてみてください。

予防接種



■BCG予防接種

▷4か月健診のときに一緒にを行います

▷接種期間 生後6か月未満

▷ところ 総合福祉センター保健棟

期 日	時 間
1月13日(木)	午後1時30分から2時まで

乳幼児健診・相談



1月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

健診内容	期日	対象児
4か月健診	1月13日(木)	平成22年8月17日から 平成22年9月15日生まれ
7か月健診	1月27日(木)	平成22年5月21日から 平成22年7月1日生まれ
12か月健診		平成22年1月1日から 平成22年1月31日生まれ
1歳半健診	1月6日(木)	平成21年6月3日から 平成21年7月6日生まれ
3歳児健診		平成19年12月3日から 平成20年1月6日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	1月26日(水)	平成22年11月23日から 平成22年12月27日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。(申込不要)

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。



- とき 1月5日、12日、19日、26日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦さん本人がお越しください②原則、毎週水曜日の交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じます
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)・印かん

参加者募集

男性の料理教室

楽しく料理をしてみませんか。簡単料理メニューです。初めての人でも簡単に作れます。

- とき 1月20日(木) 午前10時から
- ところ 総合福祉センター栄養指導室
- 対象者 町内在住の男性
- 募集人員 30人
- 参加費 無料
- 必要なもの エプロン、三角きん
- 申し込み期限 1月13日(木)までに電話でお申し込みください。



## Support

年金の

国民年金からのお知らせです

そこが知りたい

役場保険年金班 ☎42局2111番



## 年金の請求を忘れていませんか？

## 年金の裁定請求

老齢基礎年金は、25年の受給資格期間を満たした人が、65歳になると支給されます。

しかし、老齢基礎年金などの公的年金は、支給される条件がそろえば自動的に支給されるものはありません。本人が必要な書類を提出して、

## 「裁定請求」という手続き

「裁定請求」という手続きを行い、それが認められて、はじめて支給されることとなります。年金の請求を行えるにもかかわらず、年金を受け取れないと誤解され、年金の請求もれが生じている場合があります。

## ●加入期間が25年未満の人

年金の加入期間は、保険料を納めた期間と免除期間の合計です。この加入期間が25年未満でも、「カラ期間」と合わせて25年以上あれば老齢基礎年金の受給資格期間を満たしたことになります。

そのほか、生まれた年などにより25年未満でも年金を受け取れる場合があります。

## ※カラ期間とは

年金の額には反映され

ませんが、25年の受給資格期間には含まれる期間のことです。

主なカラ期間は、国民年金に任意加入できた人が加入しなかった期間など、次の3つの期間とされています。

①会社員（厚生年金等の加入者）の配偶者であった期間のうち昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間

②日本国籍を有し、海外に在住していた期間

（任意加入できなかった昭和61年3月以前の期間を含めます）

③学生であった期間のうち平成3年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間

●年金の受給開始を66歳以降に繰り下げている人

65歳時に年金の受け取り開始時期の繰り下げを希望されていても、その後請求手続を行わなければ、年金は受け取れません。請求が70歳を過ぎる

と不利益が生じるのでご注意ください。

●厚生年金の加入期間のある65歳以上の人

厚生年金の加入期間があり、年金を受け取る資格を満たしている人は、65歳から「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の2種類の年金を受け取ることができます。どちらか一方だけを受け取っている人は受け取っていない年金についても請求をしてください。

●特別支給の老齢厚生年金が受け取れる人

厚生年金の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たしている人に支払われる「特別支給の老齢厚生年金」については65歳になる前に請求しても年金額が減らされることはありません。速やかに請求してください。

●60歳以上で会社にお勤めの人

60歳以上で会社にお勤めている間の老齢厚生年金

は、給与の額などに応じて支払額の調整が行われることがありますが、金額停止となる場合を除き、年金の全部または一部を受け取れます。在職中の人も、受給資格を満たしている場合は、年金の請求を行ってください。退職してから年金の請求手続を行うと、在職中に支給されたはずの年金を受け取ることができなくなる場合があります。

これらの事例に心当

