



保健師からの健康ワンポイント

元気になる習慣づくり!!



新年あけましておめでと
うございます。

新しい年を迎えて、今年
の目標をそれぞれ決められ
ると思いますが、今年は元
気になる習慣づくりを始め
ませんか？まずは禁煙から取り組んでみませ
んか？

－ 禁煙で心と体をリセットしよう －

喫煙は、メタボリックの発症のリスクを高
め、動脈硬化を進行させます。ストレス解
消どころか実は喫煙がストレスを作り出して
いるのです。最近は薬局で禁煙補助薬を購入
したり、医療機関の禁煙外来で指導を受ける
など効果的な手段を利用する人も増えていま
す。

禁煙を成功させる 4 つの習慣

①禁煙のきっかけとなる環境を改善する

喫煙のグッズをすべて処分しましょう。酒
席、喫煙コーナーなどたばこを吸いたくなる
場所は、さげましょう。深酒は、自制心を弱
めるので、要注意です。

②行動を変える

朝一番の行動（洗顔、歯磨き、朝食など）
の順序を変える。食後は早めに席を立ち、コー
ヒーやアルコールは控えるなど吸いたい気持
ちを抑えます。

③口さみしさは別の物で代用

水やお茶を飲む、ノンカロリーのガムや干
し昆布を噛むなど他の行動に置き換えます。
野菜スティックや果物は、満腹感で喫煙欲求
を抑え栄養を補えるので、おすすめです。

④たばこが吸いたくなったら気をそらす

吸いたくなったら、まず体を動かしまし
ょう（散歩や体操、掃除など）。また、たばこ
を深く吸うことは、深呼吸と同じ作業。深呼吸を二、三度して
みるのも効果的です。



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19日（木）	平成23年 8月23日から 平成23年 9月21日生まれ
7か月健診	1月26日（木）	平成23年 5月27日から 平成23年 6月30日生まれ
12か月健診		平成23年 1月 1日から 平成23年 1月31日生まれ
1歳半健診	1月12日（木）	平成22年 6月 2日から 平成22年 7月12日生まれ
3歳児健診		平成20年12月 2日から 平成21年 1月12日生まれ
乳幼児相談 <small>（身体測定・育児・栄養相談）</small>	1月25日（水）	平成23年11月22日から 平成23年12月26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4日、11日、18日、25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）

予防接種

■BCG予防接種

▷4か月健診のときに一緒に行います

▷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19日（木）	午後1時30分から2時まで
2月 9日（木）	

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？



年金の請求手続

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ではありません。本人が、必要な書

類を提出して、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。

資格期間を満たしたことになりません。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。

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

※カラ期間を合わせても

●加入期間が25年未満の人の年金の加入期間は、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

※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

※カラ期間を合わせても

25年に満たない人は60歳から70歳になるまでの間に、国民年金に任意加入することもできます。

この場合の保険料の額は、一般の第一号被保険者と同様、平成23年度は月額一万五千二十円となっています。ただし、任意加入者には免除制度がありませんので、ご注意ください。

任意加入については、年金事務所または役場保険健康課保険年金班にご相談ください。

●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

●60歳以上で会社にお勤めの人
60歳以上で会社に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、全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。

●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。

●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、全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。

●60歳以上で会社にお勤めの人
60歳以上で会社に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、全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。