

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成25年4月分から平成26年3月分までの国民年金保険料は、月額15,040円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、※納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度があります。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。



国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」がありますので、役場健康福祉課窓口で手続きをしてください。申請書は窓口へ備え付けてあります。

平成25年度の免除等の受付は平成25年7月1日から開始され、平成25年7月分から平成26年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

ただし、平成25年7月に申請する場合は、平成24年7月分から平成25年6月分までの期間（前一年間分）についても申請することができますので、前一年間分の免除等も併せて申請される場合は、申請書を2枚提出されるようお願いいたします。



【問い合わせ先】熊本東年金事務所 096-367-8144
健康福祉課 72-1173

保健センターだより vol.23

ハチマルニマル 歯は一生のパートナー（8020をめざそう）

8020とは80歳で20本の自分の歯を持っている人を増やそうという運動です。20本の歯が残っていれば何でもおいしく噛んで食べることができ、心身の健康につながると言われています。実は8020は子どもの頃からもうスタートしています。町では妊娠期からむし歯をつくらない生活・食習慣を身につけ、歯みがきはもちろん効果的なフッ素の利用などを推進しています。みなさん、ご自分の歯が何本あるかご存知ですか？80歳以上で自分の歯を20本以上お持ちの方はぜひ各保健センターへお知らせください。また、町健康づくり事業では地区毎に保健師・栄養士が活動しています。訪問活動や地区の学習会へ出向いて、皆様の健康づくりのお手伝いをしています。よろしくお祈りいたします。



清和保健センター
Tel 82-2900



保健センター千寿苑
Tel 73-1600



蘇陽総合支所
Tel 83-1111

認知症、正しく知ればつらくない

認知症で大切なのは「早期発見、早期治療」です！

認知症は老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」です。

早期発見して正しく治療すれば、症状が改善したり、場合によっては治ることもあります。

1年前に比べてこんな
実感があつたらまず
相談を!!

- 物覚えが悪くなった
- 集中力がなくなった
- 段取りが悪くなった
- 以前よりだらしなくなった
- よく知っている人や物の名前が出てこなくなる

人によってはこんな症
状もあります。

- イライラして落ち着きがない
- 眠れない
- 実際にはない物が見えてしまう
- 目の前にある物を何でも食べてしまう

相談窓口も色々あります。

- かかりつけ医
- 各保健センター
- 地域包括支援センター
- 認知症地域支援推進員（包括内）
〈認知症ほっとコール〉
電話 096-355-1755
水曜日以外の
午前9時～午後6時

また、町では「認知症高齢者家族の会」を月1回行っています。認知症の方の介護をしている家族の方たちが集まって、家族の悩み相談や勉強会をしています。ご家族の方ならどなたでも参加できます。

～7月の認知症高齢者家族の会～

日時：7月20日（土）午後1時30分～3時30分
場所：千寿苑
問い合わせ先：山都町地域包括支援センター（千寿苑 内）
TEL 72-1677（直通）