

ご存知ですか？



こんなにあります、
特例免除のメリット！
まずは申請を！

国民年金保険料は、退職(失業)による特例免除があります

メリット1 *****

保険料を一部納付したのと同じ！

免除期間の年金額の計算は、保険料が納付された場合と比較して2分の1（平成21年3月分以前は3分の1）納付されたものとして計算されます。

メリット2 *****

万が一の際にも確かな保障！

病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金など、免除承認期間については支給対象の期間とされます。

メリット3 *****

本人所得を除外して審査！

特例免除とは、通常であれば審査の対象となる本人所得を除外して審査を行い、保険料の納付が免除されるものです。（配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは保険料免除が認められない場合があります。）

手 続 き

特例免除は、申請する年度または前年度において退職(失業)の事実がある場合に対象となります。

◎申請窓口 保険年金課

◎手続きに必要な物

- ①年金手帳または基礎年金番号がわかるもの(納付書など)
- ②認印(本人が署名する場合は不要)
- ③退職(失業)していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票など)

◎追納のおすすめ

国民年金には追納という制度があり、10年以内なら免除を受けた期間の保険料を納めることができます。追納されることにより、老齢基礎年金の年金額に算入されます。また、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算金がつきますので、お早めにされることをおすすめします。

(9)

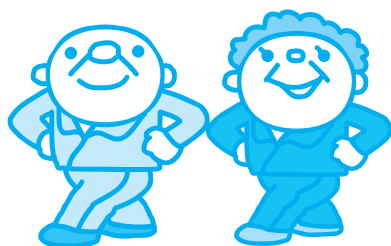
65歳以上の人へ

“げんきアップ大作戦”

『いきいきクラブ教室』

参加者募集！

申込時に健康チェック
アンケートがあります♪



新年からスタートする教室です！
寒さに負けてつつい自宅に閉じこもりがちになっていませんか？
いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るために、新たな気持ちでスタートしましょう！
いきいきクラブ教室では、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動を楽しく実践するとともに、栄養バランスや口腔機能(唾液分泌の大切さや飲み込む機能のしくみなど)も学習することができます。



と き 平成23年1月11日～3月29日の毎週火曜日
(全12回)

ところ ウェルス幸手2階トレーニング室

内 容 ①音楽に合わせて楽しい運動(簡単体力アップ運動)毎週火曜日午前10時～11時30分
※下記②③の日は午前10時～11時。
②栄養改善講座(2月8日・15日、講話&調理)午前11時～午後1時
③口腔講座(2月22日講話、3月1日ケア実践)午前11時～正午

対 象 市内在住で65歳以上の人
※この教室への参加が新規の人優先。

定 員 20人(申込み順)

参加費 無料

用意する物 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物
※②の日は併せてエプロン、三角きん、ふきん2枚、ご飯(毎回1食分)、筆記用具。

申込み 12月22日(水)までに印鑑持参で介護福祉課高齢福祉担当窓口へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(40)3008

「ほんとうは食べたいよ。でもね・・・」 人権それは愛

私たちの周りでは、卵、乳製品、小麦などある特定の物を食べて、じんましん、腹痛、せき込みなどを発症する食物アレルギーの子どもが増加しています。最近の調査によると、約10%の乳児に食物アレルギーがあるといわれています。多くは、小学校入学前までにその食物を食べられるようになりますが、中には、小学生になっても、ごく微量の成分で血圧低下、呼吸困難、意識喪失など、非常に危険な症状をおこす子どももいます。

このような場合、ほとんどの子どもは原因となる食物を除去し、おもに自宅で慎重に調理したものだけを食べています。

食物アレルギーの怖さを知らない大人たちの中には、「好き嫌い的一种だ、わがままなだけだ。」と言ったり、「慣れれば大丈夫だ。」と言って無理に食べさせようとしたりする人もいます。また、子ども同士の単なる悪ふざけで、食べられない物を無理に食べさせようとする人もあります。

誤って原因食物を食べたときの危険性を伝えると、食事の提供を拒否されたり、宿泊行事などへの参加や幼稚園などの入園を断られたりする例もあり、非常に辛い思いをしています。

今後も、アレルギーを持つ人は増えていくと考えられています。病気のことを周りの私たちが正しく理解し、サポートしていく必要があるのではないのでしょうか。

12月4日から10日までは、「人権尊重社会を目指す県民運動強調週間」です。

※国では、世界人権宣言が国際連合総会で採択された1948年12月10日を記念して、毎年12月4日から10日までを人権週間と定めています。