

新成人の皆さん、20歳になったら 国民年金のスタートです!!

住民課 内線326

日本に住所のある20歳以上60歳未満の方は、だれもが国民年金に加入し、原則として20歳から保険料の納付が始まります。

国民年金は、やがて訪れる老後や生活の安定を損なうような万が一の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。年金制度を正しく理解し、20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

■どうやって加入するの？

20歳になる月（1日生まれの方はその前の月）に、日本年金機構から案内が届きます。中にある「国民年金被保険者資格取得届（照会票）」に記入、押印し、同封の返信用封筒で返送するか、役場住民課へ提出してください。

■保険料を納められないときは？

国民年金の保険料を納めることが困難な方には、「保険料免除・納付猶予制度」、学生には「学生納付特例制度」などがあります。免除、猶予を受けずにそのままにしておくと、将来年金が受けられなくなってしまう可能性がありますのでご注意ください。

■保険料を納めるのは何年間？

国民年金の保険料は、平成22年度は月額15,100円です。20歳から60歳になるまでの40年間保険料が掛かり、すべての保険料を納めると、65歳から満額の老齢基礎年金（平成22年度は年額79万2,100円）が受けられます。なお、老齢基礎年金を受けるためには、保険料を納めた期間と、免除・猶予期間、合算対象期間を合わせて最低25年が必要です。加入し、最低25年以上保険料を納めると、原則65歳から年金を受け取ることができます。

「こんにちは赤ちゃん」 家庭訪問のお知らせ

保健センター 内線362

赤ちゃんが誕生したすべてのお宅に、助産師や保健師が家庭訪問し、赤ちゃんの体重測定や育児相談をしたり、健康診査、予防接種、休日緊急時の医療機関のかかり方などのご案内をしたりしています。（訪問は無料です。）

赤ちゃんが誕生したら、母子健康手帳にある出生連絡票に必ず連絡先を記入し、保健センターに提出してください。電話で連絡をしたうえで、皆さんのご都合の良い日時に家庭訪問にお伺いします。



転倒予防教室のお知らせ

保健センター 内線361

高齢者の方は“ふとした拍子”に転んで寝たきりになると言われます。その“ふとした拍子”について、この機会に考えてみませんか。

| 日時 | 内容 |
|--------------------------|--------------|
| ① 2月3日(木) 13:30~15:30 | 骨密度を測ってみよう。 |
| ② 2月9日(水) 13:30~15:30 | 足型を測ってみよう。 |
| ③ 2月16日(水) 9:30~12:00 | 調理実習を試してみよう。 |

◆会場 保健センター

◆対象 65歳以上の方で、3日間受講できる方

◆定員 30人（先着順）

◆持ち物 筆記用具

◆服装 ①・②運動ができる服装と靴（ストッキングは履かないこと）
③エプロンと三角きん

◆講師 ①・②かながわ健康財団健康運動指導士

③湯河原町食生活改善推進団体

◆申し込み 1月5日(水)から保健センターへ

介護予防（運動）サポーター養成講習会

介護課 内線342・343

元気な高齢者の多いまちづくりのために、運動サポーターとしての知識や技術を学ぶ講習会を開催します。

| 日時 | 内容 |
|--------------------------|--------------------------|
| ① 1月21日(金) 9:30~11:30 | サポーター（ボランティア）として活躍するために! |
| ② 1月28日(金) 9:30~11:30 | 転倒・骨折予防の基礎知識 |
| ③ 1月31日(月) 9:30~11:30 | 運動を覚えよう!教えよう! |
| ④ 2月3日(木) 9:30~11:30 | 自分もみんなも楽しく活躍するために! |

◆会場 保健センター

◆対象 運動サポーターの活動を行う熱意のある方

◆定員 20人（先着順）

◆参加料 無料

◆持ち物 筆記用具、運動できる服装と靴

◆講師 ①・④心理士 浜田駒子さん

②・③かながわ健康財団 高垣茂子さん

◆申し込み 電話で介護課へ