

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成26年4月分から平成27年3月分までの国民年金保険料は、月額1万5250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た納付、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行っています。

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ので、市役所の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。
※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およ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や、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くなる場合があります。

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、住民登録をしている市区役所または町村役場の国民年金担当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26年度の免除等の受付は平成26年7月1日から開始され、平成26年7月分から平成27年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、今年4月から法律が改正されて、2年1か月前の月分まで遡及して免除申請をすることができます。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、市役所の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

介護保険事務所からのお知らせ

日常生活圏域ニーズ調査、高齢者福祉と介護保険に関する調査の実施

大曲仙北広域市町村圏組合と仙北市は、平成26年度に予定している「仙北市高齢者福祉計画」と「大曲仙北広域市町村圏組合第6期介護保険事業計画」策定の基礎資料として高齢者福祉全般のアンケート調査を6月に合同で実施します。

『日常生活圏域ニーズ調査』は、市内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方、『高齢者福祉と介護保険に関する調査』は、要介護認定を受けている65歳以上の方を対象に行うものです。調査の対象者については各々250名（無作為抽出）としアンケート用紙を送付させていただきます。ご記入いただきました調査の内容は各計画策定に活用させていただきますので、回答にご協力をお願いします。

- ◆問合せ／
◎日常生活圏域ニーズ調査
仙北市長寿支援課 ☎(43) 22281
- ◎高齢者福祉と介護保険に関する調査
介護保険事務所企画管理班
☎0187(86) 3910

今から注意、熱中症！

熱中症は真夏のものと思いませんか？熱中症は高温、多湿となる6月頃から増えてきます。実際に昨年仙北市でも6月に十数件発生し救急搬送しています。特に高齢者は体温を下げるための体の反応が弱くなっていて、自覚症状がないのに熱中症になる危険があります。今からしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる危険があります。熱中症は予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知りしっかり予防しましょう。

◆問合せ／角館消防署 救急班 ☎54-2302

傾聴ボランティアえくほの会
「だれかに話をすると安心する」

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくほの会」会員がお話を聴き、ゆつくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。
※個人の秘密は厳守します。

- ◆日時／6月18日（水）10時～14時
- ◆場所／角館交流センター相談室
- ◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 1112

えがおサロン
「語って、笑って、ホッと一息」

コーヒーやお茶を飲んで語ってホッと、のんびりと過ごすスペースです。隣近所誘って、時間内の都合のよい時に気軽に参加ください。申込みはいりません。

- ◆日時／6月4日（水）、7月2日（水）13時～16時
- ◆内容／笑いヨガ、ゲームで楽しく体を動かす。血圧測定。お茶を飲みながら語る時間（6月はアクリル毛糸タワシを作成します。6～8号のかぎ針か棒針を持参ください）
- ◆費用／1000円/回
- ◆場所／田沢湖健康増進センター交流プラザ
- ◆主催／えくほの会
- ◆代表／小松龍子
- ◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 1112

笑いの会

笑いは、手軽にできる呼吸法で、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるとされています。「笑いの会」に参加して笑いの効果を実感しましょう。申込みはいりません。

- ◆日程／6月20日（金）講師・伊藤晴美先生、7月18日（金）講師・保健師

「笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ」

※毎月1回金曜日
◆内容／笑いヨガ・ゲーム・軽体操・健康講話など

- ◆場所／健康管理センター（角館）
- ◆受付／9時40分～10時
- ◆終了時間（予定）11時30分
- ◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 1112

こころの相談

「辛い、苦しい、不安、眠れない、心の病気を知りたい」などや、家族のこと、あなたのこと、ひとりでの悩まないで臨床心理士に話を



してみましよう。ほかの人を気にしないで相談できる部屋を準備しています。

- ◆場所・日時／
◎角館交流センター相談室
6月10日（火）・25日（水）
◎田沢湖健康増進センター相談室
6月3日（火）・18日（水）、7月1日（火）
- ◆スタッフ／臨床心理士
- ◆相談方法／面談（要予約）
- ◆申込・問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 1112

胃がん検診のコールリコール事業について
電話で「胃がん検診のおすすめ」をします

胃がんは、自覚症状がほとんどありませんが、早期発見・早期治療で治るがんと言われています。

仙北市では、7月8日（火）から、西木地区の胃がん検診を実施します。それに先駆けて、6月16日（月）から、今年度50～64歳になられる方で市の胃がん検診を過去3年間受けていない方に、「がん検診コールリコールセンター」☎018(884)5531からの電話や手

紙で胃がん検診を勧めさせていただきます。「平成26年度 各種健（検）診 受診案内」の氏名欄に「●」が付いている方が対象になりますのでご確認ください。なお、対象の方には、オレンジ色の案内書が同封されていますので、詳しくはそちらをご参照ください。

- ◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 1112

6月の献血日程 [全血]

- ♥日時・場所／6月9日（月）
10:00～11:00 仙北市役所角館庁舎
11:30～12:20 (株) 谷口石油 (城廻)
13:30～14:40 J A秋田おぼこ角館支店
15:00～16:00 (株) 唐土庵いさみや
- ♥問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112



大曲仙北歯科医師会
6月の休日歯科診療当番医

- ◎6月1日／船木歯科医院
(大仙市大曲) ☎0187-63-0027
- ◎6月8日／さくら歯科医院
(角館町) ☎54-2747
- ◎6月15日／富岡歯科医院
(大仙市太田町) ☎0187-88-1123
- ◎6月22日／小坂歯科医院
(大仙市刈和野) ☎0187-75-1015
- ◎6月29日／タケダ歯科クリニック
(大仙市大曲) ☎0187-62-6480

