

20歳がスタート! 国民年金



日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることが義務付けられています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手がなくなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、「あの時に・・・」と後悔する前に、国民年金の加入手続きを行いましょう。※20歳前に就職して厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です。

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、『学生納付特例』や『若年者納付猶予』など保険料の支払いが猶予される制度がありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

『学生納付特例制度』と『若年者納付猶予制度』

『学生納付特例制度』

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

『若年者納付猶予制度』

学生でない30歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問合せ 仙北市民課 国保年金係 ☎ 43-3316
大曲年金事務所 国民年金課 ☎ 0187-63-2295

いきいき元氣アップ教室 〈介護予防教室〉
65歳から始める健康体操に参加してみませんか
骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて『立つ』『歩く』といった動作が難しくなるロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防をします。
椅子に座ったままでできる体操から、ジワジワ血流をアップする全身運動まで、初心者の方でもできる体操をご紹介します。
楽しく笑いながら、時には頭の体操も組み入れて行います。自分の体力に合わせ、できることから始めてみましょう。

- ◆場所/角館交流センター
- ◆期日/9月17日、9月24日、10月1日、10月8日、10月22日、10月29日
- ◆時間/10時~11時30分
- ◆対象/おおむね65歳以上の方
- ◆講師/柴田栄宜氏(健康運動指導士)
- ◆持ち物/水分補給のための水やお茶、室内履き、タオル
- ◆申込締切/9月10日(金)
- ◆問合せ/仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

認知症サポーター養成講座のご案内
仙北市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、『認知症サポーター養成講座』を開催しています。
【認知症サポーターとは】
認知症を理解し、自分でできる範囲内で、地域の方への気遣いや見守りを行います。

- ◆開催日・会場/《田沢湖地区》9月19日(金) 田沢湖健康増進センター(地域交流プラザ)
- ◆開催日・会場/《角館地区》9月30日(火) 角館交流センター(第1研修室) 《西木地区》10月17日(金) 西木開発センター(農林研修室)
- ◆開始時間/講座約90分
- ◆《田沢湖地区》13時30分
- ◆《角館・西木地区》10時
- ◆内容/
 - ◎認知症の症状と対応のポイント
 - ◎認知症サポーターにできること
 - ◎認知症の人や家族の気持ちなど
 - ◆その他/どなたでも講座を受ける事ができます。準備の都合上、申し込みは開催日の1週間前までお願いします。
- ◆申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

8月の献血日程 [全血]

♥日時・場所/8月18日(日)

10:00~11:00 北光金属工業(株)田沢湖工場
11:30~13:00 (株)安藤醸造元北浦本館
14:30~16:00 仙北警察署

♥問合せ/仙北市保健課 ☎ 55-1112

※お薬の基準が緩和され、血圧のお薬は何種類服用されていても献血の受付が可能になりました。
(ただし、献血の可否は当日の医師の判断によります。)

8月26日(火)から西木地区の特定健診が始まります

受診地域は「日程表」でご確認ください。

- ・特定健康診査・一般健康診査・後期高齢者健診・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・肺がん等集団検診・結核検診

健診会場	日程	受付時間
吉田体育館	8月26日(火)	13:00 ~ 15:00
	8月27日(水)	
旧上桧木内小学校体育館	8月28日(木)	今年度は 受付終了時間が 30分 早くなります
西木保健センター	8月29日(金)	
	9月1日(月)	
	9月2日(火)【骨】	
	9月3日(水)	

※持ち物:健康保険証、受診案内用紙
※お住まいの日程に都合がつかない方は、ほかの健診日でも受けられます。
※「骨粗しょう症検診」の対象の方は、9月2日(火)【骨】の日程に受診してください。

▶健診対象に該当する世帯の方には、「健(検)診のおしらせ」「日程表」「受診案内」を配布していますのでご確認ください。

▶転入等で配布されていない方は、保健課、各地域センター、各出張所に日程表がありますのでご利用ください。市のホームページでも確認いただけます。



ふれあいサポーター(キープ)
養成講座参加者募集
心の健康づくり・自殺予防事業として『ふれあいサポーター(キープ)養成講座』を開催します。養成講座という名称ですが、自己学習として気軽に参加してみませんか。隣近所への声かけや見守りもサポーター活動です。
◆場所/仙北市健康管理センター(角館)
◆受付時間/13時~13時20分
◆講座時間/13時20分~15時15分
◆申込方法/電話かファックスで8月25日(月)までお申し込みください。
◆申込・問合せ/仙北市保健課 ☎(55) 1112 FAX(55) 1113

開催日	講話	講師
第1回目 8月29日(金)	うつ病と自殺予防 ~わたしたちにできること~	市立角館総合病院精神科 医師 小泉 健太郎 氏
第2回目 9月22日(月)	楽しんで語ってもらうための技術(仮)	秋田大学大学院医学系研究科 准教授 佐々木 久長 氏
第3回目 10月10日(金)	セルフケア ~こころを癒すセラピー体験~	BAJ 公認シニアエステティシャン オーラソーマプラクティショナー 遠藤 真智子 氏
第4回目 10月28日(火)	相手の気持ちに寄り添うために(仮)	市立角館総合病院看護部 主任臨床心理士 星出 雅貴 氏

大曲仙北歯科医師会 8月の休日歯科診療当番医変更のお知らせ

8月31日(日)担当が生和堂医院歯科から冨塚歯科医院になります。

変更前 生和堂医院歯科(大仙市刈和野) ☎ 0187-87-3000 → 変更後 冨塚歯科医院(大仙市刈和野) ☎ 0187-75-1125