

加入期間が数年足りず年金が受けられないときは

20歳から60歳になるまでの40年間、国民年金、厚生年金などの公的年金制度に加入して保険料を納めた方には、65歳から月額6万5741円の老齢基礎年金が支給されます。

ところで、「老齢基礎年金を受けるのに加入期間が数年足りなかった」といった深刻な話を耳にすることがあります。

老齢基礎年金を受けるためには、25年以上公的年金制度の保険料を納めた期間か、国民年金の保険料を免除された期間であることが必要ですが、この25年にはいわゆる「カラ期間」（合算対象期間）も含まれることになっていきます。

ここで大切なのが、この「カラ期間」を確認することです。

カラ期間とは

カラ期間は、上記の25年の資格期間

に算入されますが、年金額には反映されない「実」のない期間のため、通称「カラ期間」と呼ばれます。

このカラ期間の主なもの、原則、昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の期間で、国民年金に任意加入できたのに任意加入しなかった次の人の期間などとなっています。①昭和61年3月までの厚生年金などの加入者の被扶養配偶者、②平成3年3月までの学生、③海外在住の日本人。また、昭和61年3月までに厚生年金などから脱退手当を受けた期間もカラ期間とされています。

本人の申出が必要です

ただし、これらのカラ期間は、年金の未加入期間となっていて、日本年金機構にはその記録が残されていないため、原則として、ご本人の申出に基づいてカラ期間の有無が調査されることになっていきます。

そのため、25年の老齢基礎年金の資格期間を満たせない方で、カラ期間と

なる可能性のある期間をもっていただくと、思われる方は、年金事務所または市区町村役場の担当窓口にご相談ください。

カラ期間がない方は

カラ期間がないために25年の資格期間を満たせない方は、60歳から70歳になるまでの間に、国民年金の任意加入者になることもできます。この場合の保険料の額は、一般の第1号被保険者と同様、平成23年度は月額1万5020円となっています。ただし、任意加入者には免除制度がありませんので、ご注意ください。

任意加入についても、年金事務所または市区町村役場の担当窓口にご相談ください。

また、年金の相談については、電話による「ねんきんダイヤル 0570(05)1165」を利用することもできます。



保健の掲示板

1

「血糖値が高め」の方は要注意！「糖尿病予防教室」を開催します

健診やドッグの結果で、「血糖値が高め」と言われたけど、「大丈夫」と思っている方はいませんか。血糖値が高くても症状が現れにくいので、気がつかないうちに、合併症や心臓病、脳卒中を引き起こしやすくなります。合併症などの大きな病気にかからないうちに、糖尿病の予防・悪化予防のための教室に参加して、自分に合った運動方法や食事のポイントを学びましょう！

- 場所／健康管理センター(角館)、西木保健センター、田沢湖健康増進センター
- 対象者／▶特定健診やドッグの結果、HbA1cが5.6%以上で40歳から69歳の方のご本人またはご家族
- ▶治療中の方は、医師から運動可能と診断されている方

2

傾聴ボランティア「えくぼの会」

心に溜まったことや、気になること、心配なことつらいこと、話してみませんか。えくぼの会会員がお話を聴きます。

- 場所／角館交流センター
- 日時／12月21日(水) 14:00～16:00
- 問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

3

認知症の方を支える家族の会

認知症の方を自宅で介護されている家族の方々は、様々な悩みを抱え、その思いは深く複雑ではないでしょうか。

一人で抱え込んでつらい介護の悩みも、同じような経験をしている人どうして、話すとなんか楽になったり介護のヒントがつかめたりします。

包括支援センターでは、毎月1回、家族の方々とお話の会を開催しています。多くの方の参加をお待ちしています。

- 日時／12月12日(月) 10:00～11:30
- 場所／西木総合開発センター 2階 農林研修室
- 内容／①認知症についての相談 ②悩みを出し合いみんなで考えましょう
- 対象／認知症の方を介護している家族
- 問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

- 内容／運動実技(7回)、糖尿病についての勉強会(2回)、栄養教室(1回)、糖尿病の体験談(1回)、個別相談(運動教室の時にあります)
- 初回の日程／12月12日(月)西木、14日(水)田沢湖、15日(木)角館
- 実施期間／12月から3月 合計11回
- 申込／12月7日(水)までに保健課へ電話でお申し込みください。申し込みされた方には、後日日程などの詳細についてお知らせします。
- 料金／無料
- 申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

大腸がん撲滅キャンペーン (12月の大腸がん検診)

9月に市民の皆さんおよそ5,500の方に、「大腸がん検診に関するアンケート調査」を実施し、大変多くのご協力をいただきました。誠にありがとうございます。アンケートの結果、なんと約80%の方が大腸がん検診の重要性を強く感じると回答していますが、受診の機会が無い方も多くいらっしゃる様です。

自覚症状のない健康な時にこそ検診を受ける事が重要です。下記のとおり、仙北市では毎月大腸がん検診の受付を行なっていますので、ご自身の健康のためにもこれを機にぜひ受診してください。

【12月の大腸がん検診】

12月の検診日程	受付時間	検診会場
1日(木)	16:00～19:00	市立角館総合病院
7日(水)		田沢湖総合開発センター
14日(水)	11:00～14:00	神代就業改善センター
21日(水)		西木総合開発センター

※1月は11日(水)から受付を開始します。

- 大腸がん検診の結果【精密検査が必要】と通知のあった方  
検診結果をもう一度、よくご確認ください。もし、【精密検査が必要】と書かれていたら、ぜひ、最寄の医療機関を受診し、本当に体に異常がないかどうか、必ず確かめましょう。精密検査受診率を100%にすることが、「仙北市から大腸がんで亡くなる方を0人にする～大腸がん撲滅キャンペーン～」につながります。

事業者の皆さまへ (引き続きのお願い)

従業員の健康管理に「仙北市 大腸がん撲滅キャンペーン」をご利用ください。研究へ参加すると大腸がん検診の費用も無料になります。大切な従業員の健康を守るため、ぜひこの機会をお役立てください。いつでもご説明に伺います。お気軽にお問い合わせください。

ご質問・お問い合わせは、仙北市健康管理センターまで ☎55-1112 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)