

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。

同じような経験をしている人どうしで、話すと楽になったり介護のヒントがつかめたりします。

家族の方々とお話の会を開催していますので、ご参加ください。

- 日時／2月12日（火）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共に考えましょう。
- 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

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、心配な事、話してみませんか。「えくぼの会」会員がお話を聴きます。

※個人の秘密は厳守します。

- 日時／2月20日（水）10：00～14：00
- 会場／角館交流センター
- 連絡先／仙北市保健課 ☎55-1112

2月 献血 日程



【全血】

- 日時・場所／18日（月）
- ♥10：00～10：50 JA 秋田おばこ角館支店
- ♥11：05～12：00 (株) 今光学機械製作所
- ♥13：00～16：00 国土交通省 角館国道維持出張所 角館防災ステーション (角館町小勝田前田)

【成分】

- 日時・場所／20日（水）
- ♥10：00～12：00 } 田沢湖総合開発センター
- ♥13：00～16：00 }
- 問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

中高年のための 「笑いでいきがづくり教室」 ～心の健康づくり・自殺予防事業～



笑いは百薬の長と言われ笑いの効用として「ストレス解消、前向きな気持ちになる、がん細胞にもよい効果、生活習慣病の改善」などがあります。みんなで笑って、心も体も元気になりましょう。

- 会場／田沢湖健康増進センター
- 内容／笑いヨガ
- 講師／ラフターヨガティチャー 伊藤晴美 先生
- 日時／
- ▶2月19日（火）
受付時間 9：30～9：50
教室終了予定時間 11：30頃
- ▶3月4日（月）・18日（月）
受付時間 12：40～13：00
教室終了予定時間 14：30頃

- 申込締切／2月13日（水）
- 申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112
- ※健康管理センター（角館）での教室に参加ご希望の方は保健課までご連絡ください。（日程等詳細は1月1日号に掲載）



1月18日に健康管理センターで行われた教室には、約30人が参加しました。



「ねんきん定期便」の節目年齢が変わります

日本年金機構では、毎年、国民一人ひとりに、年金加入記録を確認するとともに、年金制度に対する理解を深めることを目的として「ねんきん定期便」を送付しています。

「ねんきん定期便」は、通常はハガキで送付されています。しかし、35歳、45歳および58歳の年齢は、年金の受給に必要な加入期間を確保するための節目となる年齢であったり、年金の請求を間近に控えている年齢であるために、節目年齢と位置づけられ、これらの年齢の人には封書で「ねんきん定期便」が送付されています。

年金記録の整備に要する期間が短縮してきたことなどから、平成25年度以後は、この節目年齢のうち58歳が59歳に変更されます。

「ねんきん定期便」の概要

35歳、45歳および58歳の節目年齢以外の人には、ハガキの「ねんきん定期便」が送付され、次のよ

うな内容が記載されています。

●50歳未満の人

- ・これまでの年金加入期間
- ・これまでの加入実績に応じた年金額
- ・これまでの保険料納付額
- ・最新の月別状況

●50歳以上の人

- ・これまでの年金加入期間
- ・老齢年金の見込額
- ・これまでの保険料納付額
- ・最新の月別状況
- ※すでに年金を受給している人には老齢年金の見込額は知らされていません。

一方、35歳、45歳および58歳の節目年齢の人には、封書による「ねんきん定期便」が送付され、次のような内容が記載されています。

●35歳・45歳の人

- ・これまでの年金加入期間
- ・これまでの加入実績に応じた年

金額

- ・これまでの保険料納付額
- ・これまでの加入履歴
- ・厚生年金の標準報酬月額と保険料納付額の月別状況
- ・これまでの国民年金保険料の納付状況

●58歳の人

- ・これまでの年金加入期間
- ・老齢年金の見込額
- ・これまでの保険料納付額
- ・これまでの加入履歴
- ・厚生年金の標準報酬月額と保険料納付額の月別状況
- ・これまでの国民年金保険料の納付状況

封書の「ねんきん定期便」には、年金加入記録の確認方法などを詳しく記載したパンフレットや、年金加入記録に「もれ」や「誤り」があった場合に提出するための「年金加入記録回答票」が同封されています。

平成25年度中に58歳または59歳になる人

●昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの人

平成25年度中に59歳になる昭和29年4月2日から昭和30年4月1日までに生まれた人は、平成24年度の誕生日である58歳時に封書の「ねんきん定期便」が送付されているため、平成25年中の誕生日には、封書ではなくハガキの「ねんきん定期便」が送付されます。

●昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの人

平成26年度中に59歳になる昭和30年4月2日から昭和31年4月1日までに生まれた人は、平成26年度の誕生日に封書の「ねんきん定期便」が送付されます。