

国民年金保険料は遅れずにきちんと納めましょう

広島南年金事務所 ☎253-7710

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。

障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるためには、障害や死亡といった事故が発生するまでの公的年金の加入期間の3分の2以上の期間について、保険料が納付、免除または猶予されていること、もしくは初診日または死亡された月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが必要です。

もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう。納期は翌月末です。

国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。また、失業した人は、離職票や雇用保険受給資格者証などを添付すれば、失業した本人の前年所得が審査から除外される特例もあります。

納付が困難だからといってそのままにせず、必ず役場窓口で手続きをしてください。

8月は児童扶養手当の現況届の提出月です

こども課
☎823-9227
☎823-9627

児童扶養手当の受給資格のある人は全員8月1日～30日までの間に現況届をこども課（役場1階）に提出してください。児童扶養手当を受けてから5年以上経過した人などについては、減額適用除外の手続きも必要になります。なお、2年間提出しないと受給資格がなくなります。

あつまれ！きらりん高齢者！

きらりん高齢者とは、65歳以上の人に配布したアンケート調査票の回答者の中から、運動教室や口腔教室への参加が望ましいと判断された人のことです。

問い合わせ◆地域包括支援センター
☎821-3210 ☎824-0291

地域包括支援センタートピックス

きらりん

今年度も地域包括支援センターから、きらりん高齢者の皆さんに、参加のお声かけをさせていただきます。教室は2種類あり、足腰の筋力アップを目的とした「おたっしや教室」（9月～12月開催予定、8月5日（月）より申し込み受付）、お口の手入れ方法や口腔体操を学べる「お口の健康教室」があります。今回は、過去に教室に参加された卒業生の中から、重田清子さんと三村年子さんにお話を聞かせてもらいました。



重田清子さん



三村年子さん

二次予防事業に参加してみえたか？

（重田さん） 行く時間が決まっているので、規則正しい生活になりました。教室に行くときおしゃべりしたり笑いがたえませんでした。毎日自分のためだと思って宿題の運動を頑張りました。

（三村さん） 昨年初めておたっしや教室に参加しました。機械を使ったトレーニングは初めての経験でしたが、私でもできたということは自信となりました。教室で皆さんと出会えて、皆さんに声をかけてもらい最後まで続けることができました。

卒業してからも続けている運動や健康を維持する気をつけていることはありますか？

（重田さん） 転びやすいので、転倒防止のために足首の屈伸運動をかかさず行っています。

（三村さん） 近くの病院へは歩いていくようにしています。また、積極的に外出するように心がけています。今年も教室に参加し皆さんとワイワイおしゃべりしながら、若々しくいたいと思います。

重田さん、三村さん ご協力ありがとうございました。

あなたは何個当てはまりますか？

- ☐ 階段の手すりや壁をつたわずに昇っている
- ☐ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている
- ☐ 15分くらい続けて歩く
- ☐ この1年間に転んだことはない
- ☐ 転倒に対する不安は少ない

★3つ以上チェックがついた人

日頃から運動したり、身体を動かしておられるようですね！今の生活を続けていきましょう。

★1つか2つしかチェックがつかなかった人

もしくは全くチェックがつかなかった人
ぜひ、おたっしや教室に参加して足や腰の筋力アップをめざしましょう！！

筋トレ応援ボランティアを募集しています！

元気で明るい人を待っています！



おたっしや教室（筋トレ教室）で手伝ってくれる人を募集中です。きらりん高齢者の気持ちになって応援してくれる人なら誰でもかまいません。
※受講後、週1回程度のボランティアをお願いします。

「筋トレお助け隊講座」

日時◆8月21日（水）、28日（水）（2日間）
10時～12時
場所◆福祉センター
定員◆20人
持参物◆屋内用シューズ、動きやすい服装
申し込み◆14日（水）までに海田町社会福祉協議会（☎820-0294 ☎820-0293）まで

わたしたちの国保

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

～ジェネリック医薬品を利用しましょう～

ジェネリック医薬品とは、最初に作られた薬（先発医薬品）の特許終了後に厚生労働省の認可のもと製造、販売されている薬です。現在処方されている薬剤を、ジェネリック医薬品に切り替えた際の節減額について通知する事業を行っています。該当者には毎月下旬にお知らせ通知を発送しています。

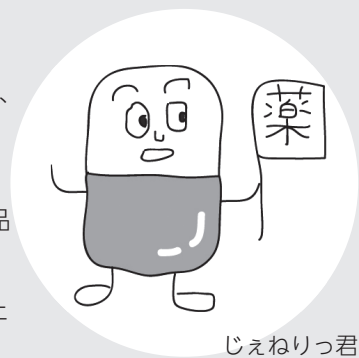
●安全性は大丈夫？

これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬（先発医薬品）と主成分が同一で、有効性、安全性が確認され、厚生労働省から承認された薬だけが流通しています。

●なぜ安い？

新薬の開発には多額の費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分の薬を製造するため、開発費が低く抑えられ、安価になります。

治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もありますので、ジェネリック医薬品への切替えは医師や薬剤師とご相談ください。



じゃねりっ君

～楽しくシェイプアップ～ アクア・エクササイズ <脂肪燃焼・腰痛対策>

第2クールの募集を行います。アクアダンスを中心に、水中ウォーキングや水中ストレッチなども行います。

日時◆9月4日、11日、18日、25日、10月2日、9日、16日（いずれも水曜日、全7回）
14時～15時30分（受付 13時30分～）
※初回と6回目（10月9日）に体力測定を行います。

場所◆福祉センター（健康増進プール）

対象◆おおむね70歳までの人（高血圧や心疾患などがなく、運動制限のない人）

定員◆25人

参加費◆1,500円

持参物◆水着、帽子、タオル、飲み物など

申し込み◆8月26日（月）までに住民課（役場1階）へ

