

国民年金保険料の納付は、口座振替が便利でおトクです

広島南年金事務所 ☎253-7710

国民年金保険料は日本年金機構から送付する納付案内書などにより、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなることがあります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。

そこで、国民年金保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替のご利用をお勧めします。口座振替にしておくと、毎月納めに行く時間と手間がかからず、

自動引き落としのため納め忘れの心配がありません。また、口座振替の中には割引のあるお得な振替方法（早割・6カ月前納・1年前納）もあります。

口座振替を希望する人は、年金手帳・通帳・金融機関届出印を持参の上、広島南年金事務所または住民課（役場1階）に申し出てください。希望の金融機関窓口で提出いただいても構いません。

前納の申込みは1年前納および上期6カ月前納（4～9月分）は2月末までに、下期6カ月前納（10月分～翌年3月分）は8月末までに申し込んでください。

わたしたちの国保

住民課 ☎823-9206 Ⅸ823-9627

「特定健康診査・特定保健指導」

特定健康診査とは…

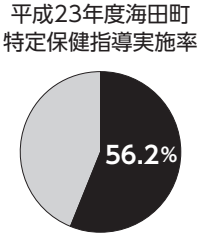
40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象に実施している、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（以下メタボ）を発見するための健診です。健診結果により、自身の健康状態を把握してもらうとともに、リスクがある人には特定保健指導を行っています。

特定保健指導とは…

特定健康診査を受診した結果、メタボの危険があると判定された人に、生活習慣を改善してもらうための保健師などによるサポートです。海田町では特定保健指導対象者以外の糖尿病予備軍の人への支援も行っています。

海田町は平成22・23年度特定保健指導実施率が県内第1位になりました。

(広島県国保連合会速報値)
(広島県平均 23.7%)



●動機づけ支援

対象者：メタボのリスクが現れ始めた人

原則1回の面接で目標と改善計画を立て、6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

●積極的支援

対象者：メタボのリスクが高い人

初回面接で目標と改善計画を立て、3カ月以上の継続したサポートを受けます。6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

保健師から …… “お腹まわりすっきり。のためまずは、毎日の体重測定から始めます。
教室に参加して、仲間と一緒に頑張りましょう！
管理栄養士から … 健康づくりは食事から。毎日の食事管理で脱メタボです！



対象の人には、保健師の訪問や保健師・管理栄養士による教室、運動教室の案内をしています。教室への参加が困難な人には個別相談会も開催しています。

まずは健診で自分のからだの状態を知ることが健康への第一歩です。来年度も6月から特定健康診査が始まります。今年度健診を受診した人も、受診を逃してしまった人も、ぜひ受診をしましょう！

「ジェネリック医薬品とは」

効き目や安全性が実証されているお薬（新薬）と主成分が同一であることなどが審査され、厚生労働省により製造・販売が承認された安価なお薬です。開発コストが少ないため安く提供することができます。

ジェネリック医薬品に変更することで、新薬と同等のお薬を使いながら、薬にかかる自己負担額を減らすことができます。ジェネリック医薬品への切り替えは、医師・薬剤師と十分に相談してください。

サービス種類	費用など	支給対象品目	備 考
①福祉用具貸与 (福祉用具を借りる)	毎月のレンタル ※用具の種類や事業者によりレンタル金額は変わります。費用の1割が自己負担です。	車椅子、歩行器、特殊寝台など13種類	※要介護度が軽度の人には貸与が制限される品目があります。
②特定福祉用具販売 (福祉用具を買う)	年間10万円までが限度で1割が自己負担	腰掛便座、入浴補助用具など5種類	※指定事業者以外で購入した場合は支給されません。 ※事前申請が必要です。
③住宅改修費の支給 (手すりなどを取り付ける)	20万円までは1割負担 ※1回の改修で使いきらず、何度かに分けることができます。	手すりの取り付け、段差の解消など	※改修の内容によっては対象にならないことがあるので、必ず事前申請が必要です。 ※工事前に役場から事前確認に伺います。 ※新築やリフォームは、対象外です。

※②③については、いったん全額負担し、後から9割分費用が支給される方法（償還払い）と1割負担のみで後から業者に9割分が支給される方法（受領委任払い）があります。

介護保険の認定を受けた人は生活環境を整えるサービス（上表）を受けることができます。本人にとって適切な用具などを活用し、生活環境を整えることで人の手に頼らず、自立した生活へとつながります。ただ体の状態や生活スタイルを考慮せずに福祉用具の利用や住宅改修をすると、不要になってしまえばかりでなく、かえって心身機能の低下を招いてしまふ恐れがあります。こうした相談や手続きについては、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、福祉用具専門員がいる指定事業者などに相談をしてみてください。

JIN(ジン)さん
役場の介護支援専門員として、窓口で相談を受けたり、皆さんのお宅を訪問しています。気軽に相談してください！



獣害対策とはズバリ、一人でも多くの人が餌付けをやめることです。そのためには餌付けになってしまふのは何が原因かを知っておく必要がありますね。実は、餌付けになってしまふ条件はたった二つ。一つ目は「人慣れ学習」、二つ目が「豊富な餌の準備」です。何をやってもダメなら、それは二つの条件がそろったままということです。いくら動物にとっていい餌があっても怖くて畑に近づくことができないければ餌付けにはならないはずですよ。実は意外なところであなた自身が知らぬ間に人慣れ学習をしているのです。

草を食っているのに、それを見ながら横を通ってしまったとしたら、それだけであなたはシカに「このあたりは車も、乗ってるヒトも怖くないぞ」ってことを教えてあげたことになるのです。家屋（たとえそれが廃屋でも）や畑の至近距離にちよつとしたスキヤカヤの草むらができてしまつたり、収穫も剪定もやめたイチジクやウメなど数本の放任果樹の茂み、棚が朽ちてジャングル状態のキウイフルーツなどがあるだけで、イノシシやクマなどの動物は安心してそこに潜み、人声や農機の音などになれていきます。

次回は、「餌付けは人慣れ学習から（続き）」についてお話しします。

知ってからやる
獣害対策③



「餌付けは人慣れ学習から」

都市整備課

☎823-9634
Ⅸ823-9203

「生活環境を整えるサービスについて」

介護保険
まるわかり講座

第5回

帰ってきた
シリーズ JINさんの

長寿保険課

☎823-9609
Ⅸ823-9627