

一緒に取り組み
ましょう！

介護予防いきいき講座

いつまでも自分らしい生活を送るために、「いきいき講座」に参加しませんか。
いきいき講座では、おおむね65歳以上の市民の人に、健康で自立した人生を送るための、「健康・長寿のコツ」を伝えています。「健康・長寿のコツ」を学び、介護予防対策を万全にして、「いきいき人生」を送りましょう！



人気の理由は？

参加に予約は必要ありません。すべての会場に参加できます。
血圧測定・健康相談で健康管理もでき、運動・栄養・口腔ケア・認知症予防・こころの健康など多岐にわたる話を聞くことができます。
講座で行う脳トレプリントも魅力。「うーん」と頭を働かせて、脳を活性化する機会を持ちましょう。
なじみの人に会えることも楽しみになります。
★必要な持ち物：眼鏡、お茶などの飲料水、タオル、筆記用具、介護予防手帳（初回参加時にお渡しします）
★各会場の日程：毎月広報さばえに掲載しています。今月は17ページをご覧ください。



参加者の感想

- ・行く日を心待ちにしている。歩いて行けるようがんばれる。サポートしている人が親切。
- ・人との交流も、頭の体操ができ勉強になりました。
- ・参加させてもらい、とても楽しい時間を過ごさせてもらっています。



毎年好評！
ご利用ください！

安心・長寿出前講座



市では老人クラブ等各種団体（健康寿命ふれあいサロンは対象外）を対象に、介護予防普及啓発を目的に下記の内容で出前講座を開催しています。1団体につき年、1回（4月～翌3月）利用することができます。希望される団体は、詳細について地域包括支援センターに連絡してください。



安心・長寿出前講座メニュー

1. 転倒・骨折予防
2. 介護予防・体操実技
3. 栄養
4. お口の健康
5. 認知症予防
6. 健康チェックリストについて
7. 介護保険制度について
8. レクリエーションで脳を活性化
9. 在宅ケアについて学んでみよう
10. 血圧測定、健康相談など
その他相談に応じます。

舌・顔面体操や唾液腺マッサージ、頭の体操などを教えてもらい勉強になりました。

ユーモアを交え、身近な問い掛けで、分かりやすく、楽しく学ぶことができました。



問合せ 地域包括支援センター（長寿福祉課内） ☎53-2265

知っていますか 国民年金保険料の免除制度

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

保険料免除制度の種類と内容・・・

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除	納付猶予
対象者	第1号被保険者(任意加入被保険者は対象外)				第1号被保険者(50歳未満)
所得基準	申請者・配偶者および世帯主3人のそれぞれの前年の所得				申請者および配偶者のそれぞれの前年の所得
	22万円+(扶養親族等の数+1)×35万円	78万円+扶養親族等の数×38万円+(各種控除額)	118万円+扶養親族等の数×38万円+(各種控除額)	158万円+扶養親族等の数×38万円+(各種控除額)	22万円+(扶養親族等の数+1)×35万円
月々の納付額	0円	4,070円	8,130円	12,200円	0円

※各種控除額とは地方税における控除で、雑損、医療費、社会保険料、小規模企業共済等掛金、配偶者特別、障がい者、特別寡婦等があります。
 ※退職した人や災害に遭った人は、所得に関係なく該当する場合がありますので、ご相談ください。(必要書類：雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票など)

免除・猶予には申請が必要です・・・

現在、平成28年7月から平成29年6月分までを対象とした申請を受け付けています。

なお、申請は原則として毎年度必要です。

平成26年4月から申請時点の2年1カ月前の月分まで免除申請できるようになりました。

【受付窓口】 市役所1階国保年金課⑥番窓口 【持参物】 年金手帳、印鑑



学生さんには「学生納付特例制度」があります・・・

前年の所得が一定以下で納付が困難な場合は、申請し承認されると卒業までの間、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。【持参物】 学生証の写しもしくは在学証明証の原本、印鑑

ご注意ください・・・

3/4免除・半額免除・1/4免除が承認されていても月々の納付額を納付しないと年金の支給対象にはなりませんので、必ず納付してください。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。

納付猶予と学生納付特例については、受け取る老齢基礎年金の年金額には算入されません。

国民年金保険料納付猶予制度の対象年齢が拡大されました

今まで30歳までの人が対象となっていた『納付猶予制度』の対象年齢が、平成28年7月から50歳に拡大されました。(平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。)

【納付猶予制度とは・・・】

本人・配偶者のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合には、申請後に承認されると保険料の納付が猶予されます。納付猶予の期間は、老齢基礎年金等を受け取るために必要な受給資格期間にカウントされますが、老齢基礎年金額の受給額が増えることはありません。

【問合せ先】 国保年金課 ☎53-2207 / 武生年金事務所国民年金課 ☎23-1124