

# 年金



## 国保

### 医療費が増加し 続けていまます

健康づくりで医療費節約

医療費増加の最大の予防法は健康づくりです。健康であり続けるには、毎日の生活習慣を見直して、栄養・運動・休養の「健康の3原則」をしっかり自己管理をすることです。まずはできることから始めてみましょう。

栄養 必要な栄養をバランスよくとることが基本です。

1. がん・脳卒中などの生活習慣病予防のために野菜をたくさん食べましょう。
2. イライラなどのストレスに耐えられるようカルシウムをたくさんとりましょう。
3. 高血圧予防のために減塩しましょう。
4. 肥満や極端なヤセに注意し適正体重を維持しましょう。

運動 ウォーキングなどの適度な運動をすることで肉体的にも精神的にも丈夫になります。

男性 1日9,200歩  
女性 1日8,300歩  
目安に挑戦してみよう。

◎国保健康ウォークを実施します。詳しくは16ページタウン情報をご覧ください。

### 年金受給者が 亡くなった ときは



年金を受ける権利は死亡によりなくなります。遺族の方は、速やかに「年金受給権者死亡届」を提出してください。届出が遅れると年金が過払いになり、遺族の方などに返納していただくこととなりますのでご注意ください。

また、年金は死亡した月まで受けられます。受けられる年金が残っているときは、死亡当時受給者と生計を共にしていた遺族の方に支払われますので、「未支給年金・保険給付請求書」を提出してください。

④生計を同じくしていたことを証明する書類(例：住民票)(これ以外の書類が必要な場合もあります)

詳しくは大宮社会保険事務所 652-4711

外国人の方も国民年金に加入します

短期在留外国人の方などは、国民年金に加入しても加入期間が短いと、将来の老齢基礎年金に結びつかない場合があります。

しかし、日本に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入しなければならぬことになっています。

これは、国民年金が老後の年金だけではなく、生活保障としての障害や死亡といった不慮の事故に対する保障も持っているからです。

制度の趣旨を理解して、必ず国民年金に加入するようにしてください。

なお、国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間が6か月以上ある外国人が、年金の給付を受けずに帰国した場合には、保険料を納めた期間に応じた脱退一時金を受けられます。

保険料納付済期間	支給額
6か月以上12か月未満	39,900円
12か月以上18か月未満	79,800円
18か月以上24か月未満	119,700円
24か月以上30か月未満	159,600円
30か月以上36か月未満	199,500円
36か月以上	239,400円

※厚生年金保険にも同様の制度があります。

外国人への脱退一時金

《支給される要件》

- ・国民年金の第1号被保険者としての保険料納付済期間が6か月以上あること。(半額免除期間の月数は、保険料を納めた月数の2分の1で計算されます)
- ・障害基礎年金等の給付を受けたことがないこと。
- ・日本に住所がなく、帰国後2年以内の請求であること。

短期滞在外国人への一時金額

## 役場人事(課長級以上)

8月1日付 ( )内は前職

○町長事務部局 異動

企画調整課長(水道課長) 内田芳男、  
総務課課付課長(企画調整課長) 中島治平、  
クリーンセンター所長(建設課主幹) 長島晴夫、  
都市整備課長

(クリーンセンター)所長 栗原弘喜 異動

水道課長(都市整備課長) 菊池伸光

## じいちゃんねっと第2集 みんな同じ

あなたのまわりをみてください

みんな顔がちがいます  
みんな背の高さがちがいます  
みんな声がちがいます  
みんな年齢がちがいます

あなたのまわりをみてください  
みんないろんな意見をもっています  
みんないろんな考え方もっています  
みんないろんな価値観をもっています  
みんないろんな文化をもっています

あなたのまわりをみてください  
肌の色がちがう人がいません  
髪の色がちがう人がいません

言葉がちがう人がいません  
生まれた国がちがう人がいません  
みんなちがうところがたくさんあります

でも、みんな同じ人間です  
みんな幸せに生きたいと思っています  
みんな幸せに生きる権利をもっています

外国人の方に、日本の社会はどのよう  
に映るか考えてみましょう。



人権教育啓発資料

## 今月のおすすめ



日本にはお祭りが30万個あると言われていたそうなんです。この本では、首都圏から日帰りで行けるお祭りを67個紹介しています。カレンダーやマップ、マメ知識など情報も豊富です。家族のレジャーでお祭りに行きませんか。

## 「日帰りで行く関東の祭り」

杉岡 幸徳著 (かんき出版)

## 新着図書案内

- 「約束」……………石田 衣良
- 「卵のふわふわ」……………宇江佐 真理
- 「半夏生」……………今野 敏
- 「その名にちなんで」……………ジュンパ・ラヒリ
- 「タニシのがくげいかい」……………阿部 夏丸
- 「エンパー」……………ジェニー・デュプロ
- 「森のかくれが」……………下田 智美
- 「ジャイアント・ジョン」……………アーノルド・ローベル

## 図書館通信

- おはなし会は14時(小さい子の時間)と14時30分(大きい子の時間)の2回です。  
9月…11日・10月…9日
- あかちゃん向けのおはなし会  
9月17日…11時から



## 移動図書館「ブックシャトル」9・10月

9月1日・15日・10月6日・20日 (第1・3水曜日)	9月8日・22日・10月13日・27日 (第2・4水曜日)
伊奈中央会館 14:00~14:30	小針内宿区民センター 14:50~15:20
小針小学校 14:50~16:00	小針中学校 15:40~16:30
9月2日・16日・10月7日・21日 (第1・3木曜日)	9月9日・10月14日・28日 (第2・4木曜日)
中島児童公園 11:00~11:45	原児童公園 10:40~11:20
あやめ会館 13:40~14:20	宮前児童公園 11:40~12:20
小室小学校 14:40~15:40	丸山公民館 13:50~14:20
	南小学校 14:40~15:40

休館日(9~10月) 9月/6日・13日・20日・27日・30日  
10月/4日・11日・18日・25日・31日

お問い合わせ ☎723-0017

図書館情報は…http://www.lib.ina.saitama.jp