

国民年金

インフォメーション

Information

町民課 戸籍年金窓口係

20歳がスタート！「国民年金」



日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、必ず国民年金に加入することになっています。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなってしまったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届け出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」などといった保険料の支払いを猶予する制度がありますので、役場戸籍年金窓口係で申請してください。

○ 国民年金の給付は、3種類の基礎年金があります

老齢基礎年金 65歳から生涯受けられます。	障害基礎年金 病気やケガで障害の状態になった方が受けられます。	遺族基礎年金 夫が亡くなったときに子のあんな妻または子が受けられます。
---------------------------------	---	---

○ 国民年金被保険者には、3つのグループがあります

被保険者の種類	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
対象者	自営業、自由業、農林漁業、無職、学生の方など	厚生年金・共済組合に加入している会社員、公務員など	第2号被保険者に扶養されている配偶者
保険料	国民年金保険料を自分で納付 【定額】15,020円 (平成23年度)	厚生年金保険料・共済組合掛金の中で負担	被保険者本人は保険料を納める必要はない。配偶者の加入している年金の保険者が負担。

○ 年金手帳は大切に保管しましょう

公的年金制度では、すべての制度に共通して基礎年金番号が用いられています。公的年金（国民年金や厚生年金等）に初めて加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、以降加入年金制度が変わってもそのまま同じ番号を使用し、加入記録や保険料の納付状況などが管理されます。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

■ 問い合わせ先

詳しくは、**帯広年金事務所**（☎0155-25-8113）または **役場町民課戸籍年金窓口係**（☎66-4031 内線177・178）までお尋ねください。

高齢者の方が元気でいられるためのお手伝いをします

はっらっ元気 通信

お気軽にご相談ください

鹿追町トリムセンター内
地域包括支援センター
居宅介護支援事業所
☎ 66-1311 FAX 66-1818

知っておこう！介護のこと⑧ ～ サービス内容について ～

～ 前回までのあらすじ ～

鹿子さんは、母（花子さん）の認定結果（要支援2）が出たので、これから地域包括支援センターに相談に行くことにしました。地域包括支援センターの保健師に介護保険のサービスについて相談しているようです。



鹿子さん

退院後、介護サービスを使いたいの
で相談に来ました。



保健師

はい。花さんは今どのような状態
でしょうか。



花子さん

杖歩行ができるまで回復しましたが、
もう少し動けるようになりたいよう
です。今は病院に入院中ですが、今月中
には退院する予定です。



花子さん

では退院前に花さんの様子を見に
行って、お体の状態を確認させていた
だきますね。



花子さん

リハビリで入院前と同じくらいまで
動けるようになりましたか？



花子さん

杖をついて歩けるようにはなっ
たけれど、家に帰ったら一人でお風呂にも
入りたいし、家事もやりたい。そのた
めにはもう少しリハビリを続けて動
けるようになりたいわ。



花子さん

そうですね。花さんが入院前
のように自分のことは自分でできるように
リハビリを続けていけるといいですね。
介護保険の中では、デイケアなどの通
所サービスがあり、週に何回か通って
リハビリをすることができます。



花子さん

それはうれしいわ。退院してすぐ
にリハビリをすることができるのかし
ら？



花子さん

サービスを利用する前に、これ
から花さんの生活を支える人たちが集
まって話し合います。その際に、
保健師やケアマネジャーが作った計
画案に沿って相談していきま
す。



花子さん

皆で集まって話し合いをしなければ
ならないのね。

～ 次号へつづく ～

高齢者に多い病気 ⑥

「大腿骨頸部骨折」

大腿骨頸部骨折は、高齢者の転倒による骨折の中で1番多くなっています。特に女性では骨粗しょう症で骨がもろくなる症状が加わることで、大腿骨を容易に骨折しやすくなります。

大腿骨頸部骨折の95%は転倒によるもので、寝たきりになる可能性が非常に高くなります。

<症状として>

・脚の付け根が痛む ・脚の付け根が腫れ上がる ・立つことができなくなる ・歩けなくなる

<環境整備として>

・段差の解消、敷居などのわずかな段差も注意する。 ・段差のあるところは照明を明るくする。
・床面上には電気コードや新聞紙などを散乱させない。 ・階段やトイレ、風呂場には手すりをつける。
・スリッパ、草履、サンダルを使用しない。

以上のことに注意して、転倒を予防しましょう。