

1 1 月は「糖尿病予防・重症化防止月間」です



シンボルマーク…国連や空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」
スローガン…1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止

◆自覚症状がなくても安心は禁物です

糖尿病は生活習慣が原因となっているので、メタボリックを放置しておくとう糖尿病や心筋梗塞などにつながっていきます。メタボリックにならないように「食事」と「運動」に注意することで、糖尿病にならない健康的な体を維持することができます。

◆糖尿病には早期治療を

病気をよく理解し、上手につきあっていけば、かえって体を大切にすることになり、健康で長生きが可能になります。長い間治療しないで血糖が高いまま放っておくと、全身にわたる合併症が出て怖い病気になります。

◆食生活のポイント

- ・糖分が多くエネルギー過多になりがちな、甘いものや清涼飲料水などを控える
- ・糖質の吸収を遅らせる働きをする食物繊維をたっぷり摂る

◆運動のポイント ☆血糖値や血圧を下げる効果があります

- ・速足で歩く、階段を利用するなど毎日適度な運動を心がけ、生活の中で庭いじりや掃除など、1日10分間動く時間を増やしましょう。

日本人のほとんどが食事や運動でコントロールできる2型糖尿病です。食べすぎや太りすぎ、運動不足やストレスなどが原因となります。

予防するには、いろいろな食品で栄養のバランスをとり、1日3食を決まった時間に適量食べ、肥満を防ぐことです。今までの生活をふり返り、思い当たる事があれば、「健診」を受けましょう。

■問合せ 健康増進課 ☎(27)5770

市にご寄附いただいた方をご紹介します

4月から9月までに市に寄附金をご寄附いただいた方をご紹介します。

お名前	寄附金の名称など	受け入れ課
アルシオーネ・コート佐野様 P S ブランド佐野店様	一般寄附金	財政課 ☎(20)3003
佐野ライオンズクラブ様 三千院門跡様	佐野市社会福祉事業基金寄附金	社会福祉課 ☎(20)3020
安藤勇寿様	佐野市育英基金寄附金	教育総務課 ☎(61)1171

4月から9月までに市に物品をご寄附いただいた方をご紹介します。

お名前	寄附していただいたもの	受け入れ課
日本カーバイド工業(株)様	交通安全活動の物品	交通生活課 ☎(61)1159
水樹涼子様	書籍	田中正造翁没後百年顕彰事業推進室 ☎(22)8832
水樹涼子様	小口一郎版画集	郷土博物館 ☎(22)5111
藤田好三様	古文書	
齊藤貞雄様	外幟 鍾馗図 (須藤晏斎筆)	教育総務課 ☎(61)1171
石睦会様	通学帽	
葛生ライオンズクラブ様	ピアノ椅子、トランシーバーなど	
佐野短期大学様	食遊かるた	
足利カントリークラブ業者会様	傘	
子育て支援団体 ママサポ様	サポーター、テニス練習機など	



11月は「ねんきん月間です」 身近で大切な年金について考えましょう！

日本年金機構は、厚生労働省と協力して皆さんに公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくため、11月を「ねんきん月間」としています。

◆老後や「もしも」のときに備えて国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての方は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。国民年金は、国の運営により給付に必要な費用の2分の1を国が負担していて、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やけがで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、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かったり、少なくなったりしてしまうこともありますので、「あの時に…」と後悔する前に、国民年金への加入届け出をして、保険料もきちんと納めましょう。

◆国民年金保険料の納付が困難なときは

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、本人の申請手続きにより納付が免除または猶予される制度があります。

①自営業・農林業・無職などの方…「保険料申請免除制度」

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に保険料が全額または一部免除となります。

②30歳未満の方は…「若年者納付猶予制度」

本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

③学生の方は…「学生納付特例制度」

学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に在学中の保険料の納付が猶予されます。

◆20歳になったらすべての人が加入します 国民年金の加入者は次の3つに分けられます。

種別	加入者	加入の届け出	保険料の納付
第1号被保険者	自営業・農林業・学生・無職の方など	ご自身で市役所の国民年金担当窓口へ届け出	ご自身で納付月額15,040円(平成25年度)
第2号被保険者	会社員・公務員など、厚生年金や共済組合に加入している方	勤務先が届け出	給料などから天引き
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	配偶者の勤務先が届け出	なし(配偶者の加入している年金制度が負担)

◆暮らしをサポート3つの基礎年金

	対象	年金額(平成25年度)
老齢基礎年金	保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせて25年以上ある方が65歳から受けられます。	786,500円(満額) ※保険料を40年間納めた場合
障害基礎年金	国民年金加入中に初診のある病気やけがで国民年金法の1・2級の障がいがある間、支給されます。	1級983,100円 2級786,500円
遺族基礎年金	国民年金加入中や老齢基礎年金を受けているか受けられる方が死亡したときに、その方に生計を維持されていた子のある妻、または子に支給されます。 (子とは18歳到達年度末までの子または20歳未満の障がいのある子をいいます。)	786,500円+子の加算

※障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるためには、初診日または死亡された日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が3分の2以上あること、もしくは初診日または死亡された日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと(保険料納付要件)が必要です

※国民年金は賃金や物価の変動にあわせて、年金を支える力と給付のバランスをとる仕組みなどにより年金額が改定されるため減額となることもあります

◆10年前までの国民年金保険料を納めることができる「後納制度」は平成27年9月30日まで利用できます

国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年間から過去10年に延長されています。この制度の利用は平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間です。この制度の利用をお考えの方は早めにお申込みください。なお、既に老齢基礎年金を受給している方、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格をお持ちの方は、ご利用できませんのでご注意ください。

■問合せ 佐野総合窓口課☎(20)3019・田沼総合窓口課☎(61)1124・葛生総合窓口課☎(86)4713

