

介護予防コーナー

高齢化が進む中で、住み慣れた地域の中で、高齢者ができる限り自立した生活を送ることができ、仕組づくりが重要になっています。その仕組みの一つが「介護予防」であり、奥出雲町でも様々な介護予防の取り組みを行っております。

通所型介護予防事業

介護保険の認定を受けていないが、心身の機能低下を予防する必要がある方が利用できます。週1回参加し、筋力向上トレーニングや運動指導、栄養改善、口腔機能向上事業などを受けることができます。65歳以上の方で、25項目のチェックや基本健診を受診していただき町が対象者を選び、現在町では32名の方が参加されています。今年度参加された方の6ヶ月後の効果判定では、握力や開眼片足立ち、歩行速度が改善され、筋力の回復・向上につながる効果がありました。

この事業を利用したい方はご相談に応じますので、ご連絡下さい。

健康福祉課 保健衛生係 (TEL) 54 - 2781 (情報) 31 - 5129

高齢者の生活機能調査

介護予防の取り組みをより充実させていくため、平成19年度に島根県からの委託を受けて高齢者の生活機能調査を行います。奥出雲町在住の高齢者58名について、4月～9月に生活習慣や日常生活の状況をお聞きしますのでご協力をお願いします。

国保コーナー

入学・卒業・就職の季節です。次のような場合には、国保の窓口へ届出をして下さい。お問い合わせは、健康福祉課国保福祉係までお願いします。

情報 31 5124 NTT 54 2781

こんなときは14日以内に届出をしましょう

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	職場を退職したとき	印鑑、離職票または資格喪失証明書
	健康保険等の被扶養者からはずれたとき	印鑑、扶養除外証明書
	他の市町村から転入したとき	印鑑、(同世帯で国保保険証を所持している場合は、国保の保険証持参)
	子供が生まれたとき	印鑑、保護廃止決定通知書
	生活保護を受けなくなったとき	印鑑、外国人登録証明書
国保を脱退するとき	外国籍の方が加入するとき	印鑑、国保と健保の両方の保険証
	職場の健康保険等に加入したとき	印鑑、国保の保険証
	健康保険等の被扶養者になったとき	印鑑、国保の保険証、保護開始決定通知書
	他の市町村に転出するとき	印鑑、国保の保険証、外国人登録証明書
	国保の被保険者が死亡したとき	印鑑、国保の保険証、年金証書
その他の届出	生活保護を受けるようになったとき	印鑑、国保の保険証
	外国籍の方が脱退するとき	印鑑、国保の保険証、年金証書
	退職者医療制度の対象となったとき	印鑑、国保の保険証
	町内で住所が変わったとき	印鑑、国保の保険証
	世帯主や氏名が変わったとき	印鑑、国保の保険証、在学証明書
	世帯合併・世帯分離したとき	印鑑、(使えなくなった保険証)
	長期の旅行等でもう1枚保険証が必要になったとき	印鑑、国保の保険証
	修学のため別の保険証が必要なとき	印鑑、国保の保険証、在学証明書
	国保の保険証を紛失したり、使えなくなったとき	印鑑、(使えなくなった保険証)

2月号の訂正について

1ページ中の記載で誤りがありました。正しくは次のとおりです。訂正して深くお詫びいたします。

(誤り)	(正)
30回目	30年目
日本美術刀剣保存協会	財団法人日本美術刀剣保存協会
日立金属安来製作所	(株)安来製作所

【休止】	【加入】
安部 2 横田 0 亮次 0 五反田 3 田 5	渡部 6 製菓 2 渡部 0 義信 4 渡部 0 義信 4 阿井 2 川東 0 斐乃 0 上庄 2 鳥上 0 日向 3 乃 4 3 0 2 0 3 1 0 1 3 n

有線電話番号の異動

年金コーナー

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

自営業者や学生、あるいは短期アルバイトなど厚生年金保険などに加入されていない国民年金第1号被保険者の方は、国民年金の保険料をご自分で納めなければなりません。忙しくて納め忘れた、口座引き落としができなかったなど国民年金保険料の納め忘れはありませんか。

公的年金は、世代と世代の助け合いの考えに基づき、皆さんの納める保険料で高齢者や障害者の方などの生活を支えています。同時に、あなたの納められた保険料は、あなたの将来やもしもの時の生活の支えとなりますので、忘れずに納めましょう。

公的年金制度には、大きく分けて老齢給付(老後の保障)、障害給付(万が一の事故などで障害が残った場合の保障)、遺族給付(生計を維持している人が亡くなったときの保障)があり、それぞれに受給に必要な納付要件が決められています。国民年金保険料は、納付期限から2年を過ぎると納められなくなり、保険料の納め忘れがあったり、納付期限内の納付がなかったりすると、将来の年金額が少なくなったり、もしもの時の障害年金等が受け取れなくなったりすることがあります。あなたの保険料納付をこまめに確認しましょう。

なお、1/4免除、半額免除、3/4免除を承認された方は保険料の一部を納付することにより、残りの保険料の納付が免除となる制度ですので、納付をしなかった場合はその期間の一部免除が無効(未納と同じ)となるため、必ず保険料をお支払いください。

国民年金保険料は、社会保険庁から送られてくる「納付書」で、お近くの金融機関、郵便局、または一部のコンビニエンスストアで納めることができますが、まとめて事前に払う前納制度や1ヶ月早く口座振替をする早割制度を利用するとお得です。

学生だから納められない、あるいは失業中や収入が少ない等の理由で納められない方は、学生納付特例制度や国民年金保険料納付免除制度、若年者納付猶予制度等の負担を軽減できる制度がありますのでご相談下さい。保険料が未納のままでは年金受給に必要な受給資格期間に数えませんが、全額免除が承認された期間及び一部免除で保険料が納付された期間は年金受給資格期間に数えることができます。あなたの大切な将来の保障を確かなものにしましょう。

裁判所は、全国各地において、裁判所職員採用試験を実施します。

試験の種類及び採用予定人員は、次のとおりです。

事務官 種試験	約 15人(全国)
事務官 種試験	約 420人(全国)
	うち広島高等裁判所の管轄区域では約 25人

家庭裁判所調査官補 種試験 約 50人(全国)

いずれの試験についても受験資格は、昭和52年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方で、申込受付期間は、4月2日(月)から4月16日(月)までです。

第1次試験は5月27日(日)に行われます。

受験内容と申込用紙を交付していますので、詳しいことについては、

〒690-8523 松江市母衣町68番地
松江地方裁判所事務局総務課人事第一係
☎0852-23-1701(内線318、319)

にお問い合わせください。

なお、採用試験情報については、裁判所のウェブサイト(<http://www.courts.go.jp/>)で詳しく紹介していますのでご覧ください。