

年金だより

問い合わせ先
町民課年金係 ☎73-2114

四月から、全額免除制度（法定免除・申請免除）に加えて、一定の所得に基づき保険料の半額を納付し、半額を免除される「半額免除制度」が始まっています。また、「学生納付特例制度」も学生の範囲が広がっています。

半額免除のポイント
全額免除と同様、申請して承認を受ける必要があります。

保険料の半額を納める必要があり、納め忘れると未納期間として取り扱われます。

半額免除期間は、年金を受けるために必要な資格期間として算入されます。ただし、老齢基礎年金の年金額を計算するときには、保

免除制度と学生納付特例制度

高齢者の中には健康な生活を送っている人はたくさんいますが「食生活や経済的なこと」「孤独になること」などの生活の上での問題を抱えている人も少なくありません。こうした高齢者の不安を少しでも解消しようと、栄養のバランスのとれた食事を直接自宅へ配達し、配達時に健康状態を確認しながら配達員と触れ合うことなどによって寂しさの解消を図ることなどを目的とした「食」の自立支援事業（配食サービス）を行っています。

生活の基本は「食生活」といわれています。食事はきちんととり、健康で生きがいを持った生活を送りましょう。

対象者 65歳以上のひとり暮らし及び高齢者世帯で食事の調理が著しく困難な方

配達日 週、最大5回

費用負担 1食あたり300円（月まとめで口座引き落とし）

除料を全額納めた期間に比べて三分の二の計算になります。

学生納付特例制度のポイント
学生本人の前年所得が六十八万以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

対象となる「学生」の範囲が改正され、これまで除外されていた学校教育法に規定する夜間部、定時制課程及び通信教育課程に在学する学生も加えられています。

学生納付特例を受けた期間は、年金を受けるために必要な資格期間として算入されます。ただし、十年以内に追納しない場合は年金額の計算には算入されません。

はつらつ！高齢者 ワンポイントコーナー

このコーナーへのお問い合わせは、福祉保健課いきがい係（73-5500）へお気軽にどうぞ！

「食」の自立支援事業

いきいき健康づくり

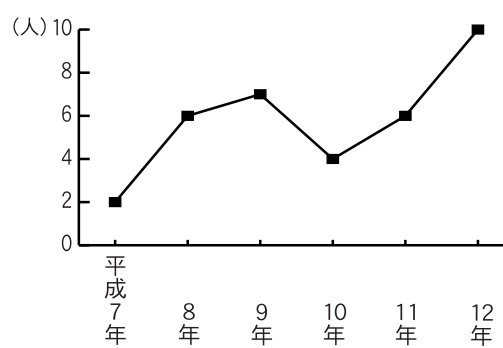
お問い合わせ
ご相談は
福祉保健課 保健係
☎73-5500

大腸がん検診を受けていますか？

大腸がん増加の一途
二ツ井町では平成元年以来「がん」が死因の第一位を増加しながら占め続けています。中でも特に大腸がんの増加が目立ち、平成七年と十二年とを比較すると五倍に増えています（左図）。

大腸がんは、全国的に急増しており、食生活の欧米化が最大の原因とされています。

二ツ井町の大腸がん死亡の推移



大腸がんの症状
下痢と便秘をくり返し、排便のあとがすっきりしない。便が細くなる。便に粘液が混じったり、血便が出る。お腹がはる。下腹部が痛む。

検診で早期発見・早期治療を「がん」からの出血があっても「痔」と思い込み、発見が遅れる場合があります。出血などの異常を感じたらすぐに受診しましょう。大腸がんは比較的進行が遅く転移もしにくいので、早期発見と早期治療でほとんどが完治します。自覚症状がなくても、年に一回は検診を受けましょう。

「血便」をチェック！
「便潜血反応」という検査で、目に見えない血液を化学反応で検出する方法で行います。陽性の場合には医療機関で精密検査を行います。精密検査では、エックス線による注腸造影検査や肛門から内視鏡を入れる大腸ファイバースコープ検査などが行われます。

大腸がん予防のポイント
肉類はひかえめに
繊維の多い緑黄色野菜や海藻、大豆製品をたっぷりとり腸内の乳酸菌を増やす、ヨーグルトなどを摂る
便秘の予防を
町の総合健診では大腸がん検診（便潜血反応検査）を無料で実施しています。受診希望の方は、各家庭に配布されている「健診申込み調べ」で申し込んでください。

第十三回きみまちウォーキング

だれでもできるウォーキング！
肥満やストレスの解消、生活習慣病の予防に効果が期待されています。

自分の体調にあわせて、マイペースで！
さあ、今年も始まるよ！

日時
五月十一日
午前八時三十分集合

集合場所 伝承ホール前

申込方法 電話などでお申し込みください。

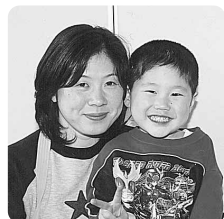
健康相談&体力診断を行います

- ・血圧測定
- ・体脂肪と体力年齢計測
- ・骨密度のレベルチェックコース
- ・Aコース（約十二）
- ・Bコース（約四）

申込・問い合わせ先
町民課国保係
（庁舎一階 番窓口）
73 2114



昨年の様子



清水涼平ちゃん
（稗川原）



高橋翔ちゃん
（荷上場）

4月10日
3歳児健診
お母さんごきげん



佐藤勢良ちゃん
（切石）

成分献血
市川甲太郎／相澤芳光／佐々木正／工藤字／山谷幸誠／金野修／畑中悟／野呂幸広／佐藤充／野呂美和子／山谷恵理／米川貴仁／児玉博幸／奥村綾穂／藤田浩明／藤嶋章公／桜田徹／吉岡花恵
次回献血予定
日時 五月十五日
内容 全血献血
場所 (株)アキタ・エクス
十時二十分～十一時二十分
(株)秋田オイルシール
十二時二十分～十三時三十分
ベルデイスカウント二ツ井店
十三時四十五分～十四時五十五分
北都銀行二ツ井支店
十五時十分～十六時三十分

献血
ご協力ありがとうございました
4月8日（月）ご敬称略

