

平成31年度の国民年金保険料は、月額16,410円です

国民年金保険料の金額

平成31年4月分から平成32年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、便利でお得なクレジットカードや口座振替による納付方法もあります。

納期限にご注意を

保険料を未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金を課せられるだけでなく、納付義務のある方（※1）の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度があります。申請を希望される方は、函館年金事務所又は町民課住民グループへご相談ください。

※1 納付義務のある方とは、被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。

健康管理センターだより

「介護のことで悩んだら地域包括支援センターへ」

記：西村 亮

地域包括支援センターは、介護サービスの利用方法や介護のことで悩んだ時に相談できる窓口で、健康管理センターにあります。

地域包括支援センターの役割

地域包括支援センターには、介護に関する知識と経験が豊富な専門職がいます。高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるように、お手伝いをしています。

いつまでも元気でいられるよう「生きがい教室」や「健康マージャン教室」を開催したり、介護サービスを受けるために必要な介護認定手続きも受け付けています。

この他にも、「お金の管理が難しくなってきた」や、「近所の人のももの忘れが心配」など、どこに相談したらよいかわからない、ちょっとしたことも相談できる総合相談窓口です。

また、2018年度から本格スタートした「認知症カフェ」も認知症の情報発信の場であり、認知症の方のご家族の交流の場となっています。お気軽にお越しください。

気にかけてほしい認知症のこと

今は65歳以上の4人に1人が認知症、またはその予備群と言われています。認知症は脳の病気で、もの忘れの症状だけでなく幻覚が現れる場合もあります。早く診断できれば、適切な治療やケアによって悪化を防ぐことができます。

このため、地域包括支援センターでは、木古内町国民健康保険病院の医師や看護師、リハビリスタッフと協力して「認知症初期集中支援チーム」を作り、認知症が疑われる方やご家族へ適切な病院受診や介護サービスの導入といった支援をしています。

介護や認知症で悩んだら、まずは、地域包括支援センターへご相談ください。

■お問い合わせ 地域包括支援センター ☎01392-2-2122