

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度のお知らせ

出産予定日または出産日が属する前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます。）は、国民年金保険料が免除となります。なお、産前産後期間は付加保険料の納付ができます。

産前産後期間の免除制度は、「保険料が免除された期間」も保険料を納付していたものとして、老齢基礎年金の受給額に反映されるメリットがあります。出産予定日の6か月前から届出ができますので、早めの届出をおすすめします。なお、出産後も届出は可能ですので、皆さまのタイミングに合わせての届出が可能となっています。

また、産前産後期間の保険料を前納している場合は全額還付（返金）されます。届出については、役場町民課窓口または函館年金事務所までお越しください。

健康管理センターだより

木古内町地域包括支援センターとは

記：西村 亮

地域包括支援センターとは、高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助や支援を行うために設けられた地域の相談窓口です。木古内町では、健康管理センターの保健福祉課内に設けられています。

介護保険に関する相談に限らず、健康や福祉、医療に関することなど、自身や家族のことはもちろん、近所に住む高齢者に関する相談を受けます。

相談内容に応じて、地域包括支援センターは担当課や適切な関係機関などにつなぎ、連携して支援していきます。

こんな時は、ご相談ください！

①さまざまな相談ごと（総合相談支援）

- ☆ひとり暮らしで今後のことが心配
- ☆物忘れや認知症のことが気になるが、どこに相談すればよいかわからない
- ☆家族の介護が大変
- ☆近所に住む高齢者の方を最近見かけず心配

②介護・介護予防について（介護予防ケアマネジメント）

- ☆介護保険制度について知りたい
- ☆介護保険の申請について相談したい

☆介護サービスの利用について相談したい

☆今の健康や体力を維持するために介護予防に取り組みたい

③権利を守ること（権利擁護）

- ☆暴力を受けている又は適切な介護をされていないと思われる人がいる
- ☆悪質な訪問販売にあった
- ☆財産管理や契約が不安

④地域で暮らし続けるために

- ☆介護と医療や金銭問題などいろいろな課題があり相談したい
- ☆退院後も自宅で暮らしたい
- ☆ケアマネージャーについて相談したい

その他にも、介護予防の取り組みとして、各種事業（生きがい教室、健康マージャン教室等）の開催、認知症の普及啓発（認知症カフェ）等を行っています。

些細なことでも相談いただけますので、何か困りごと等がありましたら、下記までご連絡ください。

■お問い合わせ

地域包括支援センター（健康管理センター内）

☎01392-2-2122