



## ご存知ですか？ 養護老人ホーム

養護老人ホームは、環境上の理由や経済的理由で、自宅での生活に不安がある65歳以上の高齢者が、老人福祉法に基づいて入所することができる措置施設です。入所者は原則、自身で身の回りのこと（掃除、洗濯、入浴、通院等）を行う必要があります。



### 申込理由の一例

住家を焼失し、住む場所がなくなった。

年金生活で、預金も底を突き生活が苦しくなった。

住居からの退去を求められたものの、身寄りもなく行く当てがなくなった。

### 入所要否の判定

医師等、専門的知見を有する入所判定委員で構成する入所判定委員会において判定します。

### 入所費用

入所者及び主たる扶養義務者から、所得状況や課税状況に応じた負担金を徴収します。

問健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

## 国民年金の任意加入制度

65歳から受給できる老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、年金を満額受け取ることができません。保険料の納め忘れなどで納付済期間が40年に満たない場合、60歳から65歳の間に国民年金に任意加入し、保険料を納めることで受給額を満額に近づけることができる任意加入制度があります。

※老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要ですが、この要件を満たしていない場合は、70歳まで任意加入できます。

※海外在住で日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。



問三次年金事務所 ☎0824-62-3107

## 国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の免除（全額、一部、法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた場合、保険料を全額納めた方と比べて老齢基礎年金の受取額が少なくなります。この期間の保険料をさかのぼって納めることで、将来受け取る老齢基礎年金を増額することができる追納制度があります。

※免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

※追納等で一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。



## 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

## 健康あきたかた21推進中! お酒は適度に適正に

過度なアルコール摂取はさまざまな問題の原因となり、飲酒者自身のみならず、周囲へも多大な迷惑を与える場合もあります。また未成年者の飲酒は、身体が十分に成長していないため、脳の機能が低下したり、さまざまな病気が生じやすくなります。

### 多量飲酒による影響

#### 身体的影響

- ・脳や臓器への障害
- ・がん
- ・中毒症状

#### 精神的影響

- ・依存症
- ・認知症
- ・うつ病、幻覚症状

#### 社会的影響

- ・家族間暴力
- ・経済的影響
- ・飲酒運転

## アルハラ(アルコールハラスメント)が問題になっていきます!

飲酒の強要

イッキ飲ませ

飲めない人への嫌がらせ

酔ったうえでの暴言・暴力



アルコールの大量摂取の強要、めいてい状態での悪ふざけ、暴言・暴力など、エスカレートすると命の危険を招く恐れもあります。被害者にも加害者にもならないよう、気を付けましょう。

アルコール健康障害についてもっと詳しく!

広島県健康対策課  
アルコール健康サイト



問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

### 《缶詰を使った簡単レシピ》

レシピ

#### さばと小松菜のごまみそ和え

(1人分)エネルギー257Kcal 塩分1.5g

- 【材料(2人分)】さばみそ缶詰 …… 190g  
小松菜 …… 200g  
しょうゆ …… 小さじ1  
すりごま …… 大さじ2

調理の手間が少なく、忙しいときに重宝する調理済みの缶詰。味が濃いものも多いので、調味料は控えめにし、野菜などをプラスしましょう。

【作り方】

- ①小松菜はゆでて冷水にとり、水気を切って長さ5cmに切る。ボールに入れてしょうゆをからめ、汁気を切って別のボールに入れる。
- ②①にさばを缶詰ごと加え、すりごまも加えて混ぜ合わせる。



毎月19日は食育の日

問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633