

国民年金 こんなときは忘れずに届出をしましょう

20歳以上60歳未満のすべての方が、国民年金に加入します。加入期間は月単位で計算され、年金を受ける上で重要な役目を果たします。届出を忘れると、将来、年金が減額されたり、受けられない場合がありますので、届出は必ず行いましょう。

●国民年金に入る・やめる

- ・市町村に国民年金の加入の手続きをする場合①20歳になったとき(厚生年金・共済組合の加入者を除く)。
- ②会社を退職したとき。③配偶者が退職して自営業など(第1号被保険者)になったとき。④年金手帳をなくしたとき(第1号被保険者の場合)。
- ⑤海外に居住し、任意加入する場合。⑥海外から帰ったとき。

- ・勤務先で手続きをする場合①結婚や退職等で配偶者(厚生年金、共済年金加入)の扶養になったとき。②配偶者が会社を変ったとき。③年金手帳をなくしたとき(第2号・3号被保険者の場合)。

●保険料を納付する

- ・年金事務所の手続き①納付書を紛失したときは納付書の再発行を申し出て下さい。
- ・市町村で手続き①保険料を納めるのが困難なとき(保険料免除の申請)。
- ②30歳未満で保険料を納めるのが困難なとき(若年者納付猶予の申

請)。③学生で保険料を納めるのが困難なとき(学生納付特例の申請)。

●年金をもらう

- ・市町村で手続き①65歳になったときは老齢基礎年金の受給手続きをします(第1号被保険者期間のみ)。
- ②障害になったときは障害基礎年金の受給手続きをします(初診日に第1号被保険者であった場合または20歳前に障害になった場合)。
- ③国民年金加入中に死亡したときは遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金の請求(請求に要件があります)。

●もらう年金を増やしたい

- ・市町村で手続き①付加保険料の申し出(第1号被保険者のみ)老齢基礎年金に上乗せされます。
- ・国民年金基金に加入する①自営業者など第1号被保険者の方が希望加入でき、老齢基礎年金に上乗せする年金として加入することができます。

●お問い合わせ先

- お問い合わせ先は宮崎県国民年金基金 ☎0985-25-0090
- お問い合わせ先①市民生活課市民係 ☎内線225、都城年金事務所 ☎0986-23-2571

「子ども手当」制度がスタートしました

平成22年4月1日から子ども手当制度が始まりました。子ども手当制度とは、15歳到達後最初の3月31日まで(中学校を卒業するまで)の間にある児童に、一人あたり月額13,000円(平成23年度からは月額26,000円の予定)が支給される制度です。

手続きが必要な方は?

手続きが必要な方は、中学2年・3年生の児童を扶養している保護者の方、平成22年3月まで所得制限により児童手当を受給していなかった保護者の方です。

中学1年生以下の児童を扶養している

平成22年3月までに児童手当の手続きが完了している方は、新たな手続きは必要ありません。ただし、3月まで児童手当をもらっていた方でも、中学2年・3年生を扶養している方は手続きが必要です。

なお、串間市に住民票があり、手続きが必要だと思われる児童がいる家庭

には、5月中に案内文書を送付する予定です(扶養者が公務員の方へも送付される場合があります)。

手続きに必要なものは?

子ども手当の手続きに必要なものは、次のとおりです。

- ・新規申請(今まで児童手当を受けていない方)①保護者の印鑑、保険証

保護者名義の通帳
額改定(すでに児童手当をもらって
いて中学2年・3年生がいる方、第
2子以降が出生された方など)②印
鑑

いつまでに手続きが必要?

児童手当から子ども手当にかわり対象児童が拡大されたため、手続きに猶予期間が設けられています。

新たに子ども手当の手続きをされる方は、平成22年9月30日までに手続きすれば、平成22年4月分から支給対象になります(平成22年4月以降に出生した児童は児童手当と同様に今までもおとり15日以内の手続きが必要です)。

手続き先は?

子ども手当は、公務員以外の方は住民票のある市町村の窓口で、公務員の方は職場にて手続きすることになります。

いつもらえるの?

子ども手当の支給は、6月(2月~5月分)、10月(6月~9月分)、2月(10月~1月分)の年3回です。ただし、平成22年6月は平成22年4月、5月分の子ども手当が支給されます。

寄付制度について

子ども手当の全部、または一部の支給を受けずに、子ども・子育て支援の事業に活かすための寄付制度もあります。

- お問い合わせ先①福祉保健課子育て支援係 ☎72-0333(内線504)

なるほど! 医療講座

著: 串間市民病院 内科医師 中西 千尋
なかにし ちひろ

生活習慣病と動脈硬化

以前にも一度書きましたが、今回は生活習慣病と動脈硬化について書いてみようと思います。

生活習慣病

生活習慣病とは、読んで字の如く喫煙や飲酒、塩分のとりすぎ、運動不足などさまざまな生活習慣が原因となって引き起こされる病気のことです。高血圧、脂血異常症、糖尿病、痛風、アルコール性肝炎などがこれに当たり、放置するとさらに脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、肝硬変や肝臓がん、肺がんなどを引き起こします。これらを総称して生活習慣病と呼んでいます。

動脈硬化

これらの生活習慣病のうち、そのほとんどの発症や病態の悪化の根幹に深く関わっているのが、動脈硬化です。よく「ヒトは血管とともに老いる」と言われますが、まさにその通りです。

動脈硬化とは、簡単にいうと動脈の壁が肥厚してコレステロールが沈着した状態です。喫煙や運動不足、肥満、脂質のとりすぎなどが動脈硬化を引き起こします。高血圧や脂質異常症、糖尿病は動脈硬化を促進させるため、動脈の壁がどんどん肥厚していきま。この肥厚したものをプラークといいます。プラークが大きくなると血液の流れが悪くなり、さらに放置するとやがて破れて血栓

を形成し血管が詰まってしまいます。こういってことが脳や心臓の血管で起こって、脳梗塞や心筋梗塞が引き起こされる訳です。

動脈硬化を調べるには

これまで動脈硬化の程度を調べる検査として、脈波図(両手足の血圧を測定し、動脈の詰まりや動脈硬化の程度を割り出す検査)、血管造影検査やMRA(造影剤を血管に流し、X線やCTあるいはMRIを用いて血管を映し出し、血管が狭くなっている場所を調べる検査)などが行われてきました。しかし最近では、超音波を用いて頸動脈という首の血管を調べることも、動脈硬化の有無について知ることができるようになりました。それが、頸動脈エコーという検査です。

頸動脈エコー

頸動脈は全身の血管の状態を映し出す「窓」と言われています。頸動脈は動脈硬化の好発部位で、全身の血管の中でも早期から動脈硬化をきたすことが知られているからです。そこで超音波を用いて頸動脈の壁の厚さやプラークの有無などを調べることによって、将来的にどのくらい脳血管障害や心疾患のリスクを持っているかが判断できるのです。しかも超音波検査では、まったく侵襲を伴わずリアルタイムで血管の状態が把握できることに加え、

放射線被曝もありませんし、体内に金属があると受けられないなどの制限もありません。時間も20分くらいですむので、非常に安全かつ簡便な検査です。

当院では現在この検査を、主に毎週水曜日の午後に行っていますが、予想以上に動脈硬化のある方が多くてびっくりしています。なかには血管が狭窄して脳梗塞の一手前という方も少なくありません。高血圧や脂質異常、糖尿病などのある方、あるいは時々頭がふらふらする、めまいを感じる、などの症状がある方は、ぜひ一度この検査を受けてみてください。

市民の皆様へ

新年度になり、当院の医局の先生方も何人か入れ替わりがありました。去り行く先生がいっしょにやっていた方にはわざわざ串間で働きたいと希望して来られた若い先生もいます。残念ながら透析は閉鎖になりましたが、非常勤でこれまでの耳鼻咽喉科、皮膚科の先生に加え4月から循環器内科・呼吸器内科、泌尿器科の先生にも来ていただけるようになりました。

黒木院長のもと、今後も医療崩壊を食い止めるべく医局員一同努力していきますので、皆さまもご協力のほど、よろしくお願いたします。

