後期高齢者医療制度の保険料は口座振替に変更できます

次のいずれかに該当する方は申請により、現在年金から天引きされている後期高齢者医療制度の保険料を、平成21年４月分の保険料から口座振替に変更することができます。

※口座振替の開始時期は平成21年７月末です

①国民健康保険税の未納が２年間ない世帯主

※本人の口座から振り替えられます

②世帯主か配偶者がいる年金収入１８０万円未満の方

※世帯主か配偶者の口座から振り替えられます

▼申込期限＝年金天引きの停止を希望する年金支給月の３カ月前の末日

(例)４月から口座振替へ変更するには１月末までに申し出

▼口座振替できる金融機関＝町内に支店がある金融機関

※現在年金天引きで納めていない方でも、介護保険料が年金天引きで、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計金額が年金支給額の２分の１を超えない方は、年金天引きになります。

問住民課国保年金班 ☎(70)0334

予防接種のお知らせ

◎高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。認知症などで本人の意思確認ができない場合などは、接種の対象になりません。

▼対象＝町の住民基本台帳に登録されていて、接種日に次の要件を満たしている方

①満65歳以上の方

※65歳の誕生日の前日から受けられます

②満60歳以上65歳未満で、厚生労働省で定める心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全でウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

▼予診票の送付

予診票は昭和17年10月１日生～昭和18年９月30日生の方、昨年接種を受けた方に送付します。予診票が送付されない①の条件に当てはまる方は、山武郡市内の指定医療機関、健康介護課窓口に備え付けの予診票をご利用ください。②の条件に当てはまる方は、連絡ください。

※今年度、山武郡市内医療機関・県内定期予防接種相互乗り入れ医療機関でインフルエンザ予防接種を受けない場合、来年度は予診票の送付をしません

▼接種場所＝山武郡市内の指定医療機関

※その他の医療機関で接種を希望する方は、必ず事前に健康介護課へご相談ください

▼接種期限＝12月31日㈬

※医療機関に接種日を確認のうえ、なるべく12月中旬までに受けましょう

▼その他＝接種期間中に65歳の誕生日を迎える方、８月31日以降に転入した対象となる方は、健康介護課または各医療機関に申し出てください

◎二種混合予防接種

町外の小学校に通う６年生は対象となりますので、連絡ください。

問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

コスモス通信

◇松野加朱沙さんが全国障害者スポーツ大会に出場

白里中出身で、現在、東金特別支援学校高等部３年生の松野加朱沙さん（木崎）が、10月に大分県で開催の第８回全国障害者スポーツ大会「チャレンジ！おおいた大会」の１００メートル、８００メートル、男女混合リレーの千葉県代表選手に選ばれ、９月26日に町長を表敬訪問。大会での活躍を誓いました。

大会では、金メダル２つを獲得する活躍を見せました。

◇秋季町民野球大会の結果（敬称略）

優　勝　M・Aメジャーズ
準優勝　大網クラブ
第３位　大網キャロッツ
　　キングス
最優秀選手賞　森川真一（M・Aメジャーズ）
敢闘賞　酒井裕也（大網クラブ）
打撃賞　山内博生（大網クラブ）

◇第５回大網白里アリーナ６人制バレーボール大会の結果

トップリーグ
１部　優勝　T－wave
２部　優勝　おでん70円
３部　優勝　メタポリ
チャレンジリーグ
１部　優勝　ALL　MAX
２部　優勝　ヤマーズ
３部　優勝　大網中学女子

◇第３回山武市少年野球大会

山武市野球連盟杯として山武郡市内と近隣市町の20チームが競い合ったこの大会で、本町の「大網オリオン」が見事、優勝しました。

成年後見制度個別相談会

成年後見制度の利用について、弁護士、司法書士、社会福祉士が法律・福祉の両面から個別に相談に応じます。

▶日時＝平成21年２月１日㈰10時～16時
▶会場＝千葉県社会福祉センター５階
　（千葉市中央区千葉港４－３）
▶募集人数＝先着70人
▶申込方法＝参加申込書に記入のうえ申し込み
▶参加申込書配布場所＝町社会福祉協議会
　※ホームページからもダウンロードできます
▶申込締切＝12月15日㈪

申・問社会福祉法人千葉県社会福祉協議会
（千葉県後見支援センター）
☎０４３（２０４）６０１２
URL http://www.chibakenshakyo.com/

地域包括支援センターだより⑱

11月11日（いい日、いい日）は介護の日

高齢者や障害者等の介護について認識を深めることで、介護に携わる人たちへの支援と地域社会の支え合い・交流を促進させるため「介護の日」ができました。この機会に介護について考えましょう。

ある調査では、在宅介護者の約４割が心の不調を感じ、約２割は軽度以上のうつ状態、また65歳以上の介護者の３割以上が「死にたい」と思うほどの負担感を持って介護生活を送っていることがわかりました。

介護者には必ずイライラや不安、悲しみや落ち込みの感情が芽生え、さらに介護が１人に押しつけられると、身体的疲労が重なり苦悩を加速させます。

地域包括支援センターには介護者、ケアマネジャー、近隣の方などからさまざまな相談や悩みが寄せられます。内容は家族関係の問題や老老介護、一人暮らしの認知症、虐待など多岐にわたり、介護の厳しい現実に直面することも少なくありません。

介護者はがんばりすぎず、ひとりで抱え込まないことです。共倒れにならないためにも、少し肩の力を抜き、介護サービスを利用したり、同じように介護をしている方の話を聞いたりすることもよいでしょう。地域包括支援センターや在宅介護支援センターへもお気軽に相談ください。また、皆さんの介護の体験談や工夫などをお聞かせください。他の方の介護のヒントになるかもしれません。

～寄せられた介護の悩みを紹介～

「長男の嫁が介護するのが当たり前といわれ悔しい」「義父母の認知症を夫が受け入れない」「病院受診させたいが、夫や親戚の協力が得られない」「普段、義母は、目が離せないのに、娘たちに『全然病気じゃない』といわれた」「本人がディサービスを拒否するので、外出もできない」など

◎認知症サポーター養成講座の開催

認知症に対する知識や、認知症の方への接し方等を学び、誰もが住み慣れた地域で安心して生活できる町を目指すための講座（要申し込み）です。

▶日時＝11月21日㈮13時30分
▶会場＝保健文化センター１階集団指導室

申・問 地域包括支援センター
☎（70）０４３９
問在宅介護支援センターおおあみ緑の里
☎（73）５１４６
在宅介護支援センター杜の街
☎（70）１６６６

ねんきんナビ

年末調整や確定申告には「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町民税の社会保険料控除の対象になります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が必要です。

〈社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の送付〉

１月から10月１日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる納付見込み額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（はがき）は、社会保険庁から**毎年11月上旬**に送付されます。

なお、年の途中から国民年金に加入した場合など、10月２日から12月31日の間に初めて保険料を納付する方については、**翌年２月上旬**に同様の証明書が送付されます。

〈家族の国民年金保険料を納付したときは〉

国民年金保険料は、被保険者だけではなく、その世帯の世帯主・配偶者も連帯して納付する義務があります。

家族の国民年金保険料を納付した方は、その納付額の全額が所得税等の控除対象となりますので、年末調整等の手続きの際に自分の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合、納付した家族の「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」も添付する必要があります。

問千葉国民年金電話センター　☎０４３（２０３）５６００
住民課国保年金班　☎（70）０３３４