

## 年金時効特例法が施行されました

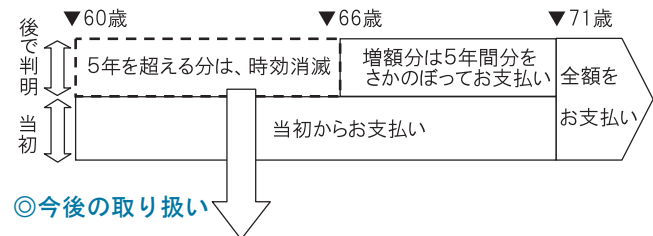
### 年金時効特例法とは

#### ◎今までの取り扱い

年金記録が訂正された結果、年金が増額された場合でも、時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払いしていました。

#### 【具体例】

60歳から年金を受給していた方で、71歳で追加すべき年金記録が見つかった場合



#### ◎今後の取り扱い

「年金時効特例法」の成立により、時効消滅により受け取ることができなかった分も全期間さかのぼってお支払いします。

### 対象となる方

#### ◎すでに年金記録が訂正されている方

1 年金記録の訂正により年金が増えたが、従来、過去の増額は時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払いしていた方

2 年金記録の訂正により年金の受給資格が確認され、新たに年金をお支払いすることとなったが、従来、過去の分は時効消滅により直近の5年分の年金に限ってお支払いしていた方

➔ [ 老齢・障害・遺族年金の時効消滅分が全期間さかのぼって支払われます ]

3 ①や②に該当する方が、亡くなられている場合には、そのご遺族の方

➔ [ 未支給年金の時効消滅分が支払われます ]

ご遺族の範囲は、お亡くなりになった当時、その方と生計を同じくされていた方に限り、配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹の順となります。

#### ◎今後、年金記録が訂正される方

4 今後、年金記録が訂正された結果、従来であれば、前記①～③と同じように、過去の分は直近5年間分の年金に限ってお支払いすることとなる方

➔ [ 増額された老齢・障害・遺族年金や未支給年金が支払われます ]

### 必要な手続き

#### ◎今後、年金記録が訂正される方

記録の訂正の手続き以外に特別の手続きは必要ありません。年金記録の訂正に合わせて自動的に手続きを行い、5年を経過した分の年金額もお支払いします。

◎すでに、年金を受給開始後に年金記録が訂正されている受給者の方

▷ あらかじめ必要な記載事項を印字した用紙を順次発送します。(平成19年9月～)

▷ 今すぐに手続きをしていただくこともできます。その場合には、お近くの社会保険事務所に、必要な書類を提出していただきますようお願いいたします。

お手続きからお支払いまでの期間は、2～3カ月程度です。お支払いの前に審査結果・振り込みなどのお知らせをします。

### 問い合わせ先

▷ 一関社会保険事務所 ☎23-4246

▷ ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

## 高齢社会を元気で生きのびる

### 高齢者の健康づくりと介護予防

平成18年日本の平均寿命は男性79・00歳、女性85・81歳となりました。高齢社会を元気で生き生きと生活していくために、健康づくりや介護予防に努めましょう。

相談なども行います。

基本チェックリスト(左表)について、日常生活で「実際にやっているかどうか」を「はい」「いいえ」でチェックしてみてください。

高齢になると「年だから」「仕方ない」とあきらめてしまう傾向がありますが、年だから「こそ」寝たきりや認知症にならないよう、元氣なうちから積極的に地域活動や老人クラブ活動などに参加しましょう。

送っていると筋力が低下し、日常生活にも支障が出てきます。毎日の生活にちょっとした運動を取り入れ、続けることによって、筋力の低下を防ぎ、活動的な生活を送ることが出来ます。

#### 認知症サポーター養成講座

高齢社会を迎え、認知症高齢者も増加傾向にあります。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者を養成する「認知症サポーター養成講座」を開催します。

日時：9月21日(金)  
14時15分～15時30分  
場所：役場2階201会議室  
講師：宮澤真智子さん(介護予防推進支援専門員)

申し込み・問い合わせ先  
保健センター ☎46 5571

#### 玄米二ギニギ体操普及推進員養成講座

地域で玄米二ギニギ体操を普及・推進していただく、玄米二ギニギ体操普及推進員さんを下記の日程で養成します。

日程… 10月3日(水) 10:00～11:30  
10月24日(水) 10:00～11:30  
11月8日(木) 13:30～15:00

場所…保健センター  
内容…玄米二ギニギ体操の講義と実技  
講師…藤野恵美さん(一関市)

申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

今年も循環器検診が始まっています。検診を受けることは、病気の早期発見や早期治療につながるだけでなく、生活習慣を見直す良い機会となります。保健センターでは、検診後の各種教室の開催や個別健康教育・随時の健康相談などを行っています。生活習慣病予防のためにご利用ください。

#### 循環器検診がスタート

循環器検診時65歳以上の方には「生活機能評価(基本チェックリスト・理学的検査)」を行います。必要な方には特定高齢者として、介護を必要とする状態を予防する介護予防プログラムに参加していただくなど、介護予防も重視した検診となります。特定高齢者に該当しない場合でも、高齢者の健康教育や

#### 介護予防のための基本チェックリスト(抜粋)

循環器検診時、65歳以上の方に配られます。原本は25項目です。

バスや電車で1人で外出していますか。	はい	いいえ
家族や友人の相談に乗っていますか。	はい	いいえ
15分くらい続けて歩いていますか。	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか。	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか。	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか。	はい	いいえ
週に1回以上は外出していますか。	はい	いいえ
昨年と比べて外出回数が減っていますか。	はい	いいえ
物忘れがあるとわかりますか。	はい	いいえ
今日の日付が分からない時がありますか。	はい	いいえ

#### 毎日の生活に運動を

年を取ると足腰から弱くなるとともに、運動しない生活を

#### 発達巡回相談を開催します

保健センターでは、下記の日程で発達巡回相談を開催します。発達や療育の相談を希望する子ども(人)とその家族等に対して、県立療育センターの職員が専門的な相談に当たります。

日時…10月4日(木) 10:00～  
場所…保健センター

相談内容…言葉や知的発達の遅れに関することや、家庭や保育所・幼稚園・学校などでの生活に関すること

申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

## ごみ情報

### 町のごみ処理状況

平成18年度の町のごみ総排出量は「燃やすごみ」1927ト、「燃やさないごみ」1327ト、「資源ごみ」361ト、「集団回収」94トの合わせて2514トで、17年度より13ト減少しています。しかし人口1人当たり排出量では、18年度284トで、17年度より1ト増加しています。

「減量」は「燃やすごみ」は13ト減少、「燃やさないごみ」は27ト減少、「資源ごみ」は5ト減少していますが、廃品回収などの「集団回収」は7ト増加しています。

リサイクルプラザが稼動した15年度から「資源ごみ」は300トを超えています。「紙資源・ペットボトル・その他プラ」が分別収集され、「資源ごみ」として再利用されたことが大きな要因と考えられます。

町のごみの総量は減

平成18年度の町のごみ総量は、燃やすごみ1927ト、燃やさないごみ1327ト、資源ごみ361ト、集団回収94ト、合計2514トです。

