ヘルスサポーター講座

最近、あなたのおなか周り、気になりませんか？食生活改善推進員がお手伝いします。生活習慣病予防のきっかけをつくりましょう。

参加対象は、40歳以上の市民の方で、男女は問いません。

主な内容
①生活習慣病予防講座（メタボリックシンドロームとは？）
②健康的な食事について（食事あり）
③簡単な健康体操

日時　9月30日（土）
午前9時～午後2時

場所　健康センター

参加負担金　50円（資料代）

募集定員　30名

申込締切　9月21日（木）

問合せ　健康センター
TEL72-7176

「南風会」に入りませんか

加世田保健所管内
精神障害者家族会

南風会は、「学びあい・ともに笑おう」を目標に、現在16名の会員で楽しく活動しています。一人で悩まずに、ぜひ南風会の雰囲気を感じてください。

■活動内容
・定例会（月一回）
意見交換・学習会・研修旅行・イベントへの参加・デイケア生やボランティア会との交流
・南風会だより発行
会員や支援者の気持ちや活動に寄せる思いなどをまとめ、機関紙として発行

問合せ
・南風会会長　中村敦子
TEL76-0007
・事務局　加世田保健所保健指導課　TEL53-2315

健康カレンダー　8月10日～9月9日

日	曜	行事	時間	会場
8月				
11	金	5歳児歯科健診	受付13:05～13:25	健康センター
14	月	育児相談	受付9:00～11:30	〃
16	水	成人歯科ブラッシング相談	受付9:00～11:00	〃
17	木	子育てサロン	10:00～11:40	〃
21	月	母子健康手帳交付(第2子以降)	受付9:00～11:30	〃
22	火	健康クッキング教室	9:30～13:30	〃
23	水	成人歯科ブラッシング相談	受付9:00～11:00	〃
		乳児健診(3～4か月児)	受付13:05～13:30	〃
24	木	2歳児歯科健診	受付13:05～13:25	〃
28	月	初妊婦講座	受付9:20～ 11:20終了	〃
30	水	成人歯科ブラッシング相談	受付9:00～11:00	〃
9月				
1	金	3歳児健診	受付13:05～13:30	健康センター
2	土	第28回市民健康教室	12:00～15:45	市民会館
4	月	母子健康手帳交付(第2子以降)	受付9:00～11:30	健康センター
		複合健診	受付7:30～8:00	妙見センター
5	火	1歳6～7か月児健診	受付13:05～13:30	健康センター
5・火～6・水		複合健診	受付7:30～8:00	別府中武道館
7・木～8・金		複合健診	受付7:30～8:00	健康センター

問合せ　健康センター　TEL72-7176

うぶごえ・おくやみ

6月16日～7月15日届出分

うぶごえ

健やかな成長をお祈りいたします。

氏名	保護者	住所
小瀬 愛莉（あいり）	明彦	別府西町
吉川 優羽（ゆう）	直城	大塚北町
小湊 直緒美（なおみ）	治揮	立神本町
上村 優奈（ゆうな）	範博	岩崎町
有留 清剛（きよたけ）	孝紀	立神本町
加治 風香（ふうか）	拓洋	日之出町
小川 隼人（はやと）	忠洋	汐見町
鶴田 かりん	伸吾	恵比須町
庵山 賢心（けんしん）	広毅	塩屋南町
今村 漣果（れんか）	潤	白沢東町
中木原 馨寿（けいじゅ）	輝弥	岩崎町

おくやみ

ご冥福をお祈りいたします。

氏名	年齢	住所
吉見 テル	85	汐見町
佐藤 トエ	82	汐見町
俵積田 満	71	岩戸町
小湊 カスミ	86	塩屋北町
篭原 主一	80	明和町
藤田 サチ子	78	桜山西町
松葉口 義秋	73	桜木町
吉留 正人	76	桜木町
栗野 藤盛	78	岩戸町
中釜 仲五	79	西本町
茅野 傳之助	82	明和町
野間 明一	57	大塚中町

※掲載希望のあった方のみ掲載しています。

人のうごき

平成18年7月1日現在

男性 11,758人（－17）

女性 13,709人（－6）

合計 25,467人（－23）

世帯 11,242世帯（－10）

（　）内は前月との比較

★ねんきんダイヤル
（年金被保険者）
TEL0570-05-1165
（年金を受給している方）
TEL0570-07-1165

問合せ　市民健康課国民年金係 TEL72-1111 内線145

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です！

国民年金保険料は、翌月末の納期限までに毎月の定額保険料を納付することが基本です。しかし、口座振替や前納（一定期間分の保険料をまとめて前払いすること）を上手にご利用いただくことで、お得に納めることができます。

まだ口座振替をご利用されていない方には、今からでも間に合う平成18年10月から翌3月分までの口座振替6か月前納のご利用をおすすめします。

最も割引の大きい口座振替1年前納は、今年度分の振替は終了しております。ご希望される場合は来年度分からのご利用をお願いします。

便利・安心・確実、そして振替方法を上手に選んでお得な口座振替、是非この機会にお申し込み下さい。

【手続きのしかた】

口座振替の申し込みは、預貯金口座をお持ちの各金融機関窓口、または、社会保険事務所で受け付けています。

①預貯金通帳　②通帳届出印　③基礎年金番号が確認できるもの（年金手帳や納付書等）の3つをお持ちのうえ、次の期限までにお申し込みください。

■6か月前納
余裕をもって9月上旬までに申し込んでください。この期間を過ぎた場合でも受付は行っていますが、9月中旬以降の申し込みは登録が間に合わない場合があります。詳しくは、お近くの社会保険事務所へお問い合わせください。

■早割
申し込みに基づく登録処理がなされた月の翌月から随時当月末振替が開始されます。初回に2か月分の保険料（前月分＋当月分）が振り替えられますのでご注意ください。

これだけお得！口座振替による前納
・1年前納の場合
→年間3,490円割引
・半年前納の場合
→年間1,880円割引
・早割（当月末振替）
→年間600円割引

年金相談に関するお知らせ

県内の社会保険事務所（年金相談センターは除く）では、次の日程で年金相談窓口の時間延長・休日開庁を実施します。ぜひこの機会にご自身の年金についてご相談ください。

	実施日	年金相談受付時間
8月	※7日(月) 12日(土) 14日(月) ※21日(月) 28日(月)	●月曜日 午前8時30分～午後7時 ●その他平日 午前8時30分～午後5時15分 ●土曜日 午前9時30分～午後4時
9月	※4日(月) 9日(土) 11日(月) ※19日(火) 25日(月)	

※　鹿児島北社会保険事務所のみで実施

年金ミニ講座

Q　自営業でずっと国民年金に加入してきました。今年の9月で60歳になりますが、年金がもらえるのは65歳からとのこと。早くもらうことも出来るようですが、その場合、年金額はどうなりますか？

A　老齢基礎年金が受けられるのは65歳になった日の翌月からです。希望により、60歳から65歳前に繰り上げて請求をして受け取ることもできます。この場合は年金を受けようとする年齢によって一定の割合で減額されます。（繰り上げ請求）

また、66歳以降70歳までの間で繰り下げて受け取ることもできます。この場合は、受給開始年齢により一定の率で増額されます。（繰り下げ請求）

なお、いったん繰り上げ請求・繰り下げ請求をすると、一生同じ割合で、減額または増額された率の年金を受けとることになります。（付加年金も同じ割合で減額または増額されます）

【繰り上げ・繰り下げの支給率】（65歳から受け取る年金額を100％とした場合）

■繰り上げ支給

請求時の年齢	支給率
60歳0か月～11か月	70～75.5%
61歳0か月～11か月	76～81.5%
62歳0か月～11か月	82～87.5%
63歳0か月～11か月	88～93.5%
64歳0か月～11か月	94～99.5%

※一月当たり0.5％減額

■繰り下げ支給

請求時の年齢	支給率
66歳0か月～11か月	108.4～116.1%
67歳0か月～11か月	116.8～124.5%
68歳0か月～11か月	125.2～132.9%
69歳0か月～11か月	133.6～141.3%
70歳0か月～	142.0%

※一月当たり0.7％増額