

# 知っ得情報

## 国民年金



今年も免除(猶予)申請しようかな・・・

・・・と、考えている皆さんへ

### 全額免除と若年者納付猶予の継続申請ができるようになりました

平成17年7月以降の免除または若年者納付猶予の申請をする人で、来年度以降も引き続き免除または若年者納付猶予の申請を希望する場合は、継続申請を申し出てください。

継続申請を申し出ると、来年も申請があったものと見なされ、来年度の所得情報を基に社会保険事務所で審査が行われます。

継続申請の申し出や問い合わせは、菊池市役所市民課・各総合支所国民年金担当係または社会保険事務所へどうぞ。

### 申請の注意点

- 継続申請ができる人は、所得審査により全額免除、または若年者納付猶予に該当した人に限られます。  
※失業などによる特別事情で免除、猶予が承認された人は継続申請できません。
- 来年以降の継続申請は、「全額免除または若年者納付猶予が承認される状態が引き続いてのこと」が条件です。

このため、全額免除または若年者納付猶予に該当しなくなると、それ以降の免除または若年者納付猶予の継続申請は認められません。

- 半額免除、学生納付特例については継続申請制度はありませんので、これまでどおり毎年の申請が必要です。

### 納めた国民年金保険料は全額社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、納付した金額が所得税・市町村民税などの社会保険料控除の対象となります。

平成16年分までの年末調整や確定申告の手続きでは、納付した保険料を証明する書類の添付などは必要ありませんでしたが、平成17年分の所得の申告から、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合には、一年間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料を証明する書類の添付などが義務付けられました。

このため、生命保険会社などから送付される控除証明書と同様に、一年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(ハガキ)」が、社会保険庁から毎年11月初旬に送付されることとなりました。

証明内容は今年の1月から9月末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場合の納付見込額です。年の途中から国民年金に加入した場合など、10月以降に今年

初めて保険料を納付する人は、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されますので、結果として平成17年中に国民年金の保険料を納付した人の全員にこの証明書が送付されます。

年末調整または確定申告の手続きの際は、必ずこの証明書や領収証書を添付してください。

また、国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主および配偶者も連帯して納付する義務があります。世帯主または配偶者として家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した人の所得税などの控除対象となりますので、このような場合は、年末調整など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。

この場合は、家族分の証明書も申告する人の申告書に添付する必要があります。

問い合わせ先  
熊本市社会保険事務所  
☎096(353)0141  
社会保険庁ホームページ  
<http://www.sia.go.jp/>

## 健康だより

問い合わせ先 健康推進課 ☎(25)1111

# 運動の秋です

体を動かすのにちょうどよい季節になりました。運動は、病気を予防するひとつの大きな柱です。

病気の予防には、生活習慣の改善や運動習慣の徹底、食生活の改善、禁煙などが挙げられますが、今回は「運動の秋」をテーマに考えてみましょう。

### 生活習慣病の影

内臓脂肪型肥満や高血糖、高脂血症、高血圧などの状態が軽くても、それが重複することで虚血性心疾患や脳卒中などの危険が大きくなるのが分かっています。

最近では、ウエスト径が男性85cm以上、女性90cm以上で、かつ高血糖か高脂血症、高血圧のうち2つ以上の疾患がある場合を「メタボリックシンドローム」といい、注目されています。

この病気の背景には、不規則な食生活や運動不足、過剰なストレス、飲酒、喫煙などの不健康な生活習慣があり、このような生活が継続すると、動脈硬化が進み心臓病や脳卒中などが起こりやすくなります。

### 運動の効果

適度な運動が体に良いことは誰もが知っていることです。では、運動にはどんな効果があるのでしょうか。  
・筋肉の運動により、筋肉がポンプの役割をして血液の循環が良くなります。  
・内分泌系を刺激してやる気をつかさどるホルモンの分泌を促します。  
・骨を丈夫にし、筋肉の質の低

### 運動の種類と時間

生活習慣病を予防し、健康を維持するには・・・

- ・1日30分間ほどの運動をする
  - ・ウォーキングや水泳、自転車こぎなどの長く続けられる有酸素運動が効果的
  - ・毎日できなくてもかまいません。週2～3回、習慣的に運動を継続することがポイント
- 無理をせずに、運動をするには・・・

- ・まずは、短い距離から歩いてみる。息が弾む程度のスピードで。
- ・朝起きたときや時間があるときに軽い体操をする。
- ・体調にあわせてマイペースで楽しく。

### やりすぎず、準備運動と水分補給をしっかりと

～運動時の注意～

- ・やりすぎは良くありません。適度な運動は、心身をリフレッシュさせ、免疫機能を高めますが、やりすぎると逆に免疫機能を下げ、体を壊わしてしまいます。
- ・準備運動と整理体操を、しっかりとしましょう。

運動によるケガや病気の予防、疲労を残さないためにもストレッチ体操がお勧めです。

水分を取りましょう。  
体重の3%の水分が失われると体温調節が不十分になり、活動が低下します。さらに、5%で腹痛や吐き気などが起きます。運動中はこまめに水分を取りましょう。運動前にコップ1杯の水を飲むのも効果的です。

## 歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月26日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。(敬称略)



- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 稲田将稀 (●) 上町   | 仁木麻祐子 (●) 袈装尾         |
| 稲田泰晶 (●) 上町   | 野中智咲 (●) 原細永          |
| 田中瑞基 (●) 立町   | 光武真優 (●) 大林寺          |
| 福田 蘭 (●) 西正観寺 | 田中陽菜 (●) 辻            |
| 山口真凜 (●) 立石   | 松永晃汰 (●) 下赤星          |
| 岩崎珠緒 (●) 高野瀬  | 野中優希 (●) 野間口          |
| 宇野兼申 (●) 高野瀬  | ハンシャルスルピオジエナーロ (●) 木護 |
| 迫 将太 (●) 高野瀬  | 緒方啓人 (●) 北原           |
| 稲田有伸 (●) 片角   |                       |

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。