

しっかり睡眠をとれていますか？

本庁保健福祉課（保健衛生係） 電話 0994-22-3039
支所住民生活課 電話 0994-25-2511

平成18年度が始まり、大人も子供たちも生活や職場、学習の環境が大きく変わった方も多いのではないのでしょうか？

環境の変化がストレスにならないよう、趣味や特技を活かした自分にぴったりの気分転換の方法をみつけておきたいものですね。今月は、睡眠をとるためのポイントを紹介します。



睡眠をとるための7か条

- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活
 - 定期的な運動習慣は熟睡をもたらしませす
 - 朝食は心と体の目覚めに欠かせませす
 - 2 日中元気ハツツが快適な睡眠のパロメーター
 - 自分にあつた睡眠があり、8時間にこだわらないように
 - 年齢を重ねると睡眠時間は短くなりやすい
 - 3 快適な睡眠を創り出せるよう工夫も必要
 - 夕食後のカフェインを控える
 - 4 眠ろうとする意気込みがかえって頭を刺激する
 - 音楽やストレッチなどで、リラックスする
 - 眠ろうと意気込むとかえって逆効果
 - 5 目覚めたら、体内時計をスリッチオン
 - 同じ時刻に毎日起きる
 - 早起きが早寝に通じる
 - 6 午後の眠気を乗り切ろう
 - 昼寝をするなら、午後3時前の30分以内

年金制度が変わります

本庁住民課 電話 0994-22-3039
支所住民生活課 電話 0994-25-2511

【国民年金】 保険料額が改正されます

平成18年4月から平成19年3月までの国民年金保険料は、月280円引き上げされ、月額13、860円となります。

ご存知ですか？
学生納付特例制度！
そして若年者納付猶予制度！

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。収入が少なく国民年金保険料の納付が困難な場合は、学生納付特例制度を申請すると保険料の納付が猶予されます。

また、30歳未満の方であつて、

本人と配偶者の収入が一定以下の場合に、申請により国民年金保険料の納付が猶予される若年者納付猶予制度があります。

これらの制度の申請を行わず、保険料が未納のままだと、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金等を受けることができなくなります。

手続きは簡単です。学生納付特例・若年者納付猶予制度は、役場住民課または支所住民生活課の国民年金担当窓口へ申請してください。

※学生の方は申請の際に学生証又は在学証明書をご持参ください。

※学生納付特例は毎年申請が必要ですよ。

【年金給付関係】

平成18年度の年金額は、0.3%引き下げとなります

満額の老齢基礎年金の場合は、月額200円ほど引き下げとなります。

平成18年4月から新しい年金額となりますので、6月の定期支払（4月及び5月分）から年金額が変更となります。

障害基礎年金と老齢基礎年金等を併せて受給できるようになります

障害を持ちながら働いたことが評価される仕組みとして、平成18年度から、65歳以上の方は、障害基礎年金と老齢厚生年金、障害基礎年金と遺族厚生年金の組み合わせについて併せて受給（併給）することができるようになります。

なお、併給を申請される場合は、選択申出書を提出していただく必要があります。



お問い合わせ・ご照会は

- ねんきんダイヤル（年金被保険者）
電話 0570-05-1165
- ねんきんダイヤル（年金を受給している方）
電話 0570-07-1165
- 鹿屋社会保険事務所
電話 0994-42-5121