

# うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

冬号  
2019



## 年金は老後のため だけではありません!

市民課  
国民年金係  
☎973-5498

### 障害基礎年金

国民年金に加入中（もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる）に初診日のある病気やけがで国民年金法の政令に定める1級または2級の障害の状態になった方が受けられます。

◎受給にはいくつかの要件があります。

#### 初診日の前日においつ

- ①年金制度加入時（20歳）から初診日の属する月の前々月までの間に、保険料を納めた期間（保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む）が3分の2以上あること
- ②3分の1以上の未納がないこと
- ③初診日の前々月から直近1年間に未納がないこと
- ④①の要件がない場合②

※請求手続きができるのは、初診日より1年半経過している、もしくは症状が固定している（これ以上改善が見込めない状態）時点です。

**事例1** 26歳で交通事故にあい、障害が残ってしまったAさん。20歳から事故にあうまでの期間に、保険料を未

納にしていた期間があるために障害基礎年金を受けることができませんでした。

#### なぜ?

Aさんは20歳から26歳までの期間で3分の1以上の未納期間があったので障害年金を受けることができませんでした。

障害基礎年金を受けるには初診日のある月の前々月までの国民年金に加入すべき期間のうち、保険料を納めた期間（保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む）が3分の2以上あることが必要です。

※3分の1以上の未納があっても、事故にあう前々月までの直近1年間に納付が免除等にしていれば障害年金を受けることができました。

**事例2** 脳梗塞で倒れ、体に重度のマヒが残った50歳のBさんは障害年金を受け取ることができました。

**なぜ?**  
Bさんは国民年金に加入した20歳のときから国民年金の納付を行い、失業等で支払い困難なときは免除申請手続きを行ってきたので、受け取ることができました。

何かあってからでは遅い!  
国民年金は万が一の備えです!



障害基礎年金額（令和元年度の額）  
1級：97万5125円（月額）  
2級：78万0100円（月額）

※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている子（18歳に到達した年度末までの子か、20歳未満の障害のある子）があるときは障害基礎年金額に加算があります。

#### 20歳前に初診日がある方は…

国民年金に加入する20歳になる前に1級、2級の障害の状態になった場合は、20歳になったとき（障害認定日）が20歳以降の場合は障害認定日）から障害基礎年金を受給できます。ただし、本人に一定以上の所得がある場合は、所得額に応じて全額または半額が支給停止になります。

#### 特別障害給付金

国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金等を受給していない障害を有する方に対して、平成17年4月から福祉的措置として「特別障害給付金制度」が創設されています。対象となる方は国民年金係へご相談ください。

#### 支給の対象となる方

平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生及び昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象者であった被用者等の配偶者（厚生年金保険の加入者の配偶者等）であって、当時、国民年金に任意加入してなかった期間内に初診日があり、現在、障害基礎年金の1級、2級相当の障害の状態にある方

#### 特別障害給付金額

（令和元年度の月額）  
1級：5万2150円（月額）  
2級：4万1720円（月額）

#### 【お問い合わせ先】

・市役所国民年金係  
☎973-5498  
・コザ年金事務所  
☎933-2267

## 心癒されるハワイアンミュージックにのり 心身ともに健康なひと時を過ごそう

ハワイの神々への祈りをルーツとする「ハワイアンフラ」は、習い事としても人気。その理由は、子どもから年配に至るまで、それぞれの年齢に応じたダンスを楽しむことができるという理由から。ハワイ語でフラとは「踊り」の意味があり、正式にはハワイの踊りの意として「ハワイアンフラ」というのが正しいですが、フラダンスのほうに浸透していき分りやすいのが現状です。ゆっくりと流れるような手の動きは、「太陽」や「海」など意味があり、曲の意味を理解しながら踊る楽しみもあります。またフラダンスは、腰を落とした姿勢で地面を足で踏みしめながら踊るので、楽しみながら踊っているうちに、知らず知らず足腰が鍛えられるという、健康面に嬉しいメリットもあるのだそう。息の切れるような激しい動きはありませんが、インナー

マッスル（深層部の筋肉）が鍛えられることで、脂肪を燃焼して代謝をアップさせ、ダイエットにも効果的だと言われています。笑顔を作りながら踊ることは、心の健康にも効果的とされています。共通の趣味を持つ仲間との出会いが得られる「フラダンス」で、健康的な生活を始めてみましょう。



ハワイアン柄の可愛いパウ（スカート）を着て踊るのもひとつの楽しみ。動きやすい服装であれば、パウがなくても参加が可能です。



今回お話を聞いた先生  
いいた まりな  
飯田 真里菜 先生

埼玉県出身、フラ歴21年。気候や文化が非常に似ている点に魅力を感じ、沖縄に興味があったことから2005年に移住、スタジオを設立。ウクレレサークルの指導も手掛け、ハワイアンバンドとしても活動中。

#### 講座情報

##### 「はじめてのフラダンス」

この講座では、初めての方向けに、踊りで使うステップ練習からハワイアンミュージックに合わせて無理なく曲を仕上げていけたらと思っております。ハワイの音楽に合わせて、ココロもカラダもリラックスしてみませんか?  
日程：11/2, 9, 16, 23 12/7, 14, 21(土) 11:30~12:30  
参加料：1300円×残回数で参加可能  
定員：20名/高校生以上(4名以上催行)  
場 所：うるみんスタジオ  
持ち物：飲み物、タオル  
講座の参加には予約が必要です。うるみんへ直接お電話をいただくか、右のQRコードよりホームページへアクセス頂きお申し込み下さい。



講座のお申込み・お問合せ先▷うるま市健康福祉センターうるみん1階管理室 ☎098-973-4007