

年金 だより 知っていますか?

「支援給付金制度」と「産前産後の免除制度」



年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

対象となる方

【老齢基礎年金を受給している方】

- 以下の要件をすべて満たしている必要があります。
- 65歳以上である。
 - 世帯員全員の市民税が非課税となっている。
 - 前年収入(年金と他所得)の合計が約88万円以下。

【障害年金・遺族年金を受給している方】

- 以下の要件を満たしている必要があります。
- 前年の所得額が約462万円以下である。

請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構より10月中旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続きが完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または、うるま市市民課 国民年金係で手続き出来ます。



「産前産後」の免除制度

国民年金保険料を納める方で、産前産後の方については免除制度が活用できます。すでに出産された方であっても、さかのぼっての申請も可能です。また、別の免除制度を活用の方であっても、この免除制度であれば「満額」納付したものとみなされますので、再度お手続きをお勧めいたします。

【対象者】

国民年金加入者(第1号被保険者)の方で、出産日が平成31年2月1日以降の方。

【免除の対象となる月】

出産予定日の月(または出産した月)の、その翌月から対象となり、その月から数えて「4ヶ月間」が免除。
※ただし平成31年4月1日から制度化されたので、それ以降の月からの免除となります。

【申請の時期】

- 出産前：出産予定日の6ヶ月前から受付。
- 出産後：今からでも申請は可能です。

【必要な書類】

- ① 本人の身分が確認できるもの。
- ② 出産や親子の証明ができるもの。
 - 出産前：母子健康手帳
 - 出産後：出生証明書等

詳しくは、市民課年金係、またはコザ年金事務へお問合せください。

【問合せ先】市民課 国民年金係 ☎973-5498 / コザ年金事務所 ☎933-2267

保健 だより

「病は口から!!」

健口長寿を脅かすオーラルフレイルとは?

「オーラルフレイル」とは、口腔機能(歯や口の働き)が低下した状態で、老化の始まりを示すサインとも言われています。放っておくと、介護が必要となるリスクが高まる恐れも…。歯とお口の変化に早めに気づき、オーラルフレイルを予防しましょう。



「お口に関するささいな衰え」が積み重なると、オーラルフレイルの状態を引き起こします。以下のセルフチェックで、自分のお口の状態をチェックしてみましょう。

当てはまる所に○をつけてみましょう。

質問項目	はい	いいえ	合計得点が…
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2		
お茶や汁物でむせることがある	2		
義歯(入れ歯)を入れている	2		3点 オーラルフレイルの危険性あり
口の乾きが気になる	1		
半年前と比べて、外出が少なくなった	1		4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1	
1日に2回以上、歯をみがく		1	
1年に1回以上、歯医者に行く		1	

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

健口長寿を保つためのポイント

【歯みがき編】

- ① 口の中で動かしやすい、小さめの歯ブラシを使用する。
- ② 歯ブラシは鉛筆を持つようにして軽く持ち、小刻みに動かす。
- ③ 夜、寝る前は特に丁寧に磨く。
- ④ 歯間ブラシやデンタルフロスも使いながら、歯と歯の隙間の汚れを取り除く。
- ⑤ 毛先が開いた歯ブラシは、歯磨きの効果が薄れるので、定期的に交換する。
- ⑥ 義歯(入れ歯)も、専用ブラシや洗浄剤などで丁寧に汚れを取り除く。

【その他】

- ★ 定期的な歯科受診で、自分の歯や口の状態をチェックしましょう。
- ★ 食べ物をよく噛む、電話などで人と話す機会を増やすなど、口をよく動かすようにしましょう。



人の歯は、一般的に **28本**あります(上下の親知らずを含めると32本)。20本以上あれば、ほとんどの食べ物をしっかり噛む事ができ、美味しく食事をする事ができると言われています! **80歳**まで自分の歯を20本残そうという「**8020運動**」で「健口長寿」を保ち、ご自身の健康長寿を伸ばしていきましょう!

【お問い合わせ】うるま市役所 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112