

ねんきんだより

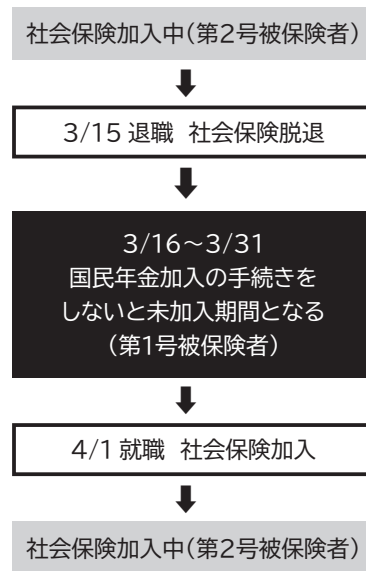
問合せ 保険健康課 介護年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

退職後は国民年金への加入の手続きを忘れずに！

厚生年金保険や共済組合に加入している方（第2号被保険者）が退職した場合は次の会社に就職するまでの間、国民年金への加入の手続きを行い、第1号被保険者として国民年金保険料を納める必要があります。

なお、退職後、加入の手続きをしないまま次の会社に就職すると未加入期間が発生してしまいます。例えば、右図のように退職後すぐに別の会社に就職した場合でも1日でも間が空いているとその期間は第1号被保険者となりますので、手続きをしていないと未加入期間となり、受け取る年金額が少なくなってしまいます。

また、扶養している配偶者（第3号被保険者）がいる場合は、配偶者についても変更の手続きを行い、第1号被保険者として国民年金保険料を納める必要があります。そのため、退職した際は忘れずに手続きを行ってください。



【被保険者の種類】

第1号被保険者…国内に住所のある20歳以上60歳未満の方で、第2号及び第3号被保険者でない方

第2号被保険者…厚生年金保険や共済組合に加入している方

第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の方

○問合せ
熊谷年金事務所 048-522-5012
保険健康課 0495-77-2113
地域総務課 0274-52-3271

☆熊谷年金事務所 相談予約受付専用番号
年金事務所の相談窓口は非常に混雑しておりますので、事前にご予約をお願いします。
予約受付専用番号 0570-05-4890

狂犬病予防注射を行います

問合せ 防災環境課 環境担当 ☎0495-77-2124 FAX0495-77-3915

犬を飼養している飼い主は、狂犬病予防法により、年1回狂犬病予防注射を飼い犬に受けさせる義務があります。町では、下記のとおり集合注射を実施しますので、この機会に予防注射を受けましょう。

日時・場所 ①4月13日(木)午前10時～11時30分 神川町消防団第二分団詰所(青柳小学校となり)
②4月13日(木)午後1時10分～2時30分 渡瀬コミュニティ集会所
③4月14日(金)午前10時～11時30分 ステラ神泉
④4月14日(金)午後1時10分～2時30分 神川町役場

費用 注射費用として1頭あたり3,500円(新規登録の場合は別途3,000円)

※お釣りのないようにご用意をお願いします。

注意事項 感染症予防のため、マスクを着用していただくなどの感染症対策を行ったうえでご来場いただきますようお願いします。また、間隔を取って並んでいただきますようご協力をお願いします。

※動物病院で狂犬病予防注射を受けた方は、注射済の証明書を発行してもらい、防災環境課(役場2階)または神泉総合支所にて注射済票(交付手数料550円)の交付を受けてください。



保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

「WITH(ウィズ)コロナ」時代の健康づくり

適度に身体を動かしましょう！

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による運動不足やストレスから、心身に不調をきたす健康の二次被害が注目されています。適度に身体を動かすことは、筋力や体力の保持・増進や、気持ちのリフレッシュにつながります。

●コロナ禍の昨今、こんなことはありませんか？

- ☐運動する機会がなくなった／減った。
- ☐散歩や買い物などで外出することが減った。
- ☐人との交流が減った(例えば週1回未満)。
- ☐テレワークで一日中座りっぱなし。
- ☐通勤しなくなった／通勤することが減った。



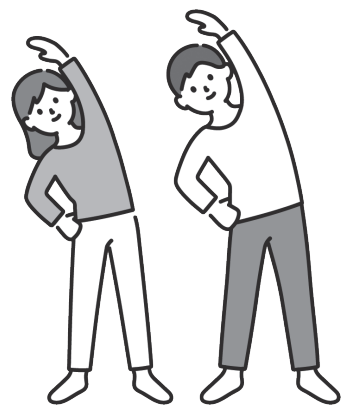
●運動不足が続くと…

- こんな二次被害を招く恐れがあります！
- ☐何だか気分が落ち込む。
 - ☐気力がわかない。
 - ☐眠れない。
 - ☐イライラする。
 - ☐疲れがとれない。など



●適度な運動・スポーツにはこんないいことがあります！

- 丈夫な身体を育み、体力が向上する
- 判断力や集中力が身につく
- 脳の発達を促す
- 将来にわたっての高血压や糖尿病などの生活習慣病を予防・改善
- 気分転換・ストレス解消・抑うつ状態の改善・精神の安定・睡眠の改善
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復・冷え性の改善
- 認知症の予防
- フレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)の予防



どうやって身体を動かせばいいの？

無理せず、少しずつ身体を動かす機会を増やしていきましょう。

【小さなお子さんのいる方】

- 親子で一緒にお出かけや掃除などをする
 - ➡公園で遊ぶ、散歩、自転車、片付けなど
- 親子で一緒に遊ぶ
 - ➡縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど
- 運動・スポーツをする
 - ➡サッカー、水泳、ダンスなど

【働き世代の方】

- 日常生活で意識して動く
 - ➡こまめに立ち上がる、家事を積極的に行う、エレベーターを使わず階段を利用するなど
- ストレッチや軽い運動をする
 - ➡ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うなど
- ウォーキングやジョギング
 - ➡出勤前や昼休憩に歩くなど

【高齢者の方】

- 立っている時間を増やす
 - ➡庭に出て日光に当たる、椅子につかまりながらかかとの上げ下ろしをするなど
- 日常生活でプラス10分の運動
 - ➡家事、庭いじり、歩幅を広くして歩く、寝る前のストレッチなど
- ウォーキング・体操教室に参加
 - ➡お気軽にご参加ください！