

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

20歳になる方へ ～国民年金の加入について～

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことのお知らせが届きます。(厚生年金保険に加入している方を除きます。)

20歳になってから概ね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内(パンフレット)」、保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。

「年金手帳」は別途送付します。「年金手帳」は保険料納付の確認や、将来年金を受け取る際に必要です。大切に保管してください。(厚生年金保険の被保険者だった方や障害・遺族年金を受給している方(していた方)にはお送りしません。)

20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、役場保険健康課もしくはお近くの年金事務所で手続きをしてください。

○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

子育て世帯への臨時特別給付金について【国制度】

問合せ 町民福祉課 子育て支援担当 ☎0495-77-2112 FAX0495-77-2117

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として、子育て世帯を支援する臨時特別給付金10万円を支給しています。申請方法や必要書類については、町ホームページをご確認いただくか町民福祉課子育て支援担当までお問合せください。

【対象児童】

申請が不要の方には通知を送付しています。給付金は令和3年12月27日に振込済です。

- ①令和3年9月分の児童手当(本則給付)支給対象児童(申請不要)
- ②令和3年9月30日時点で高校生等(平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれ)の児童
※保護者の所得が児童手当(本則給付)の支給対象となる金額と同等未満の場合
- ③令和3年10月1日以降、令和4年3月31日までに生まれた児童手当(本則給付)の支給対象児童(新生児)

【申請が必要な方】

- 令和3年9月30日時点で高校生等のみを養育している方
 - 令和3年10月1日以降、令和4年3月31日までに生まれた児童手当の支給対象児童(新生児)を養育している方
 - 所属庁から児童手当を受給している公務員の方
- 申請期限 **2月28日**(月) ※新生児の方は別途対応します。

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 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

～★自分の歯を大切に★～

日常生活の中で、「歯」について意識して過ごすことはありますか？何かお口のトラブルが起きてからではなく、日々の中で適切にお口のケアを行うことで全身の健康に繋がります！

ポイント1 自分でケアする

歯みがきはもちろんですが、虫歯や歯周病になりにくい生活習慣が大切です。

- ①「ダラダラ食べ」をせず、歯磨きしたら飲食の間隔をあける
- ②食べ物を1口30回噛む(目安)
 - 口まわりの筋肉アップ
 - 唾液の分泌
- ③フロスや歯間ブラシを使う
 - 歯垢が除去でき、歯周病を予防します



「あいうべ体操」を知っていますか？

「あいうべ体操」は、町内幼稚園や保育所をはじめ、地域包括支援センターなどの施設で、子どもから高齢者まで幅広い世代で行われている体操です。

【やり方】

- ①それぞれ1秒ずつキープして行い、10回繰り返します。
- ②10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的です。



ポイント2 子どもの歯は、大人がケアする

小学校入学のタイミングでの「仕上げ磨き」卒業は、まだ早い…！？

- 虫歯の本数が一番多い時期は小学1年生です。(学校健診1人あたりの未処置歯数より)
- 歯みがきは、手先の動きが器用になり、歯みがきの重要性が分かる5～6歳から、思春期前の8～9歳までが習得に最適と言われています。少しずつ定期的に練習することが大切です。

➔小学3～4年生までは、大人の「仕上げ磨き」を行うことをおすすめします。

ポイント3 歯医者さんや歯科検診を利用する (予防が大切)

【歯医者さん】

「虫歯を治療する場所」というイメージがありますが、予防歯科として利用することで多くのメリットがあります。年に1回はプロフェッショナルケアを受けましょう！

- 虫歯や歯周病の予防や早期発見・早期治療
- 口腔内を良好に保つ

【乳幼児健診】

ブラッシング指導やフッ素塗布、歯科診察を行います。対象の時期に、適切に受診しましょう。



歯科検診・妊婦歯科検診を受けましょう

町内在住の対象の方に歯科検診・妊婦歯科検診のご案内をしています。通知の送られたタイミングや妊娠をきっかけにして歯科受診される方は少なくありません。ぜひ、お申込みください。
対象:30～80歳(5歳間隔)、妊婦

【口腔ケアで肺炎予防】

神川町の死因の2位は肺炎です。肺炎予防の1つとして口腔ケアが効果的と言われています。マスク生活のため口呼吸になりやすく、唾液の減少や口周りの筋力が衰えてしまいがちです。口腔ケアや「あいうべ体操」はこれらの改善に役立つ体操ですので、ご家庭で取り入れてみてください。

