



いいみらい 11月30日は 年金の日

「年金の日」に、
「ねんきんネット」を使って
高齢期の生活設計について
考えてみませんか！

「ねんきんネット」では、
これまでの年金記録、
これからの年金受給見込額
を簡単に確認できます。



詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

http://www.nenkin.go.jp/nk_net/

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

☎0570-058-555

☎0570-058-555



11月30日は「年金の日」です！

厚生労働省では、“国民一人ひとり、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日”として、平成26年度から毎年11月30日（いいみらい）を「年金の日」としました。こうした「年金の日」の趣旨により、「ねんきんネット」等を利用して年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期に備えていただくことを呼びかけています。

ねんきんネットに関するお問い合わせ

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

☎ 0570-058-555

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成29年度の国民年金保険料は、月額16,490円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、役場窓口・金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付や、便利でお得な口座振替もあります。

未納のまま放置すると、日本年金機構より納付を督促する文書（督促状）を送付し、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金を課すだけでなく、納付義務のある方（※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主）の財産を差し押さえられてしまうことがありますので、早めの納付・相談をお願いします。

国民年金基金制度のご案内

国民年金の第一号被保険者の皆様へ国民年金基金制度のご案内です。

国民年金基金は、国民年金の第一号被保険者の方々がゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乗せする公的な年金制度です。加入できるのは、国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方および60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方です。

一生涯受け取る終身年金が基本ですので、長い老後に備えることができます。

支払った掛金は、全額が所得控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

受け取る年金は、全額が公的年金等控除の適用となり、税制面で優遇されます。

万一早期に亡くなったときにも家族に一時金が支給されますので、掛け捨てになりません。
（※一部例外あり）

加入は任意で、様々な年金のタイプから現在の状況や将来設計にあわせて選択できます。

■国民年金基金についてのお問い合わせ先

福島県国民年金基金 フリーダイヤル ロゴ ヨイクニ 0120 (65) 4192

〒960-8043 福島市中町1番19号 中町ビル5F <http://fnpf.or.jp/>



こんげつの健康



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは重症化すると肺炎や急性脳症などを引き起こす感染症です。

県中地域における過去のインフルエンザ流行時期は、平成27年は1月中旬、平成28年は2月中旬がピークでした。村内では毎年1月下旬～2月にかけてインフルエンザ症状による学校等欠席者が多い状況です。

インフルエンザを予防するには？

◆外出後の手洗い

手についたインフルエンザウイルスを洗い除きます。

◆適切な湿度を保つ

← 空気乾燥すると気道粘膜の働きが低下し感染しやすくなります。湿度50～60%が適しています。

◆十分な休養とバランスのとれた食事

← 体の抵抗力を高めます。

◆流行している時期には人ごみを避ける

← 感染するリスクを減らします。

◆ワクチンの接種

《ワクチンの効果は？》

- ① 感染しても発症をおさえる。
- ② 発症しても重症化を防ぐ。

注意!!

ワクチンの効果が出るまでは接種してから約2～3週間かかります。これまでの流行時期を考えると12月中旬に予防接種を済ませることをお勧めします。

インフルエンザワクチン予防接種費助成について

左記の方を対象に村の助成があります。詳しくは健康福祉課(☎55-3119)にお問い合わせください。

※65歳以上の方：自己負担

1, 350円(県内医療機関)

※満1歳～中学3年生：

1, 000円助成(二人1回のみ)

ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

C型肝炎治療薬の副作用と新薬

現在のC型肝炎治療薬の副作用は、1型(日本人感染者の70%)のウイルスを持たれている方の治療では殆どありませんが、2型(残り30%)の治療ではリバーリンという薬が必要なため、貧血を初めとした軽微な副作用は残っていました。しかし、11月下旬に新薬が発売となります。この薬は全ての型の患者さんに使用出来るので、2型の患者さんにリバーリンを使用する必要がなくなります。肝硬変の患者さん、2度目の治療を受けられる患者さんは12週間の治療期間ですが、それ以外の患者さんは8週間の治療で97%の患者さんが完治します。飲み合わせの悪い薬がある場合もありますが、全てのウイルス型の患者さんで、名実共に副作用の無い治療が出来る時代の幕開けです。C型肝炎の治療は本当に楽になりました。

11月24日は和食の日



体にやさしい
100文字レシピ
『お煮しめ』

調理時間
約40分

平成25年12月、和食(日本人の伝統的な食文化)がユネスコ無形文化遺産登録となりました。これを受けて、11月24日が和食の日となりました。たまには、昔ながらの伝統的な料理を作ってみてはいかがでしょう。また、機会がある方は伝統食の作り方やそれにまつわる風習について、次世代へ、ぜひ継承してください。

●材料(4人分)

- こんにゃく.....200g
- ごぼう、人参.....各1/3本
- れんこん(水煮).....850g
- 里芋(水煮).....8個
- 干しいたけ.....4枚
- だし汁.....300ml
- (しいたけの戻し汁+だし汁).....400ml
- 絹さや.....4〜5枚
- 塩.....適量
- 酒、みりん、しょうゆ.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ2

●作り方

- ① しいたけはぬるま湯でもどし、石づきを落として半分に切る。(※もどし汁は捨てずにとっておく。)
- ② こんにゃく、絹さやはそれぞれ下ゆめする。
- ③ れんこんは半月切りに、ごぼうは皮をきれいに洗って斜め切りにする。
- ④ にんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に油を熱して、絹さや以外の野菜こんやを落し蓋をして煮る。煮立ったら弱火で15分ほど煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、絹さやを添えて完成。

まごめ やさしい

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
165kcal	3.9g	0.3g	36.1g	2.2g

