

平成 17 年 4 月、年金制度が変わります

国民年金の主な変更点はつぎのとおりです。

1 平成 17 年度（4～3 月）国民年金保険料は、月額 13,580 円です。

2 お得な前納が、口座振替でさらにお得になります。

平成 17 年度の国民年金保険料 1 年分を一括して前納した場合の割引は、現金払いよりも口座振替の方がお得です。口座振替での前納を希望される方は、お早めにお申し込みください。

3 月々の口座振替に早割制度ができました。

早割制度を申し込むと、当月分の保険料は当月末日に引落しされ（4 月分は 4 月末日引落し）、月々の保険料が 40 円割引となります。

4 あらたな納付猶予の制度が始まります。

20 歳代で本人（配偶者含む）の所得が一定額以下の場合は、申請により保険料の納付が猶予されます。この若年者納付猶予制度の承認を受けていると、滞納の扱いとはなりません。

5 保険料免除の所得基準が一部緩和されます。

若者に多い単身世帯を中心に、保険料免除の所得基準額が上がります。

6 第 3 号被保険者の特例が実施されます。

第 3 号被保険者（厚生年金等に加入する方の配偶者）の届出を忘れた方も、保険料納付済期間として取り扱う特例が認められ、将来の年金額も増額となります。
くわしくは、役場各支所総務課または、社会保険事務局備後府中事務所へお問い合わせください。

保健福祉センターだより 花粉症の症状と対策



（治療と対策）

花粉症の対策として最も重要なことは、専門医の治療と日常的セルフケアを並行して行う事です。自分の抗原がどの花粉なのか判明していない場合は、シーズン前に診察を受け抗原を確定しておきましょう。また花粉症の場合、シーズンオフに始める治療法もあるので迷わず専門医に相談しましょう。

（日常のセルフケア）

- ①花粉が肌に触れなくする。
帽子・スカーフ・ゴーグル・マスクなどを着用する。
- ②こまめにうがいをする。
- ③なるべく外気を入れない。
空気洗浄機等を活用する。
- ④掃除は雑巾がけをする。
雑巾で水拭きをした後、掃除機を使う。
- ⑤花粉を部屋に入れない。
洗濯物・干した布団は掃除機などで花粉をしっかりと落とす。
- ⑥生活習慣に気をつける。
酒・タバコを控える、ストレスをためない、睡眠をしっかりとる、過労を避ける。室温を一定にする。
- ⑦花粉の多い日は外出を避ける。