

# 在宅介護支援センターによる 介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に!!おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。  
みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
8月22日(金)	午前10時～正午	音楽・体操	明治コミセン	トータスホーム ☎(52) 2220
9月 3日(水)		口腔ケア	下神主公民館	
9月 1日(月)		体操	本郷地域福祉センター (きらきら館)	友愛苑 ☎(56) 8885
9月 3日(水)		体操	桃畑公民館	
9月 4日(木)		体操	本郷北コミュニティセンター	
9月 5日(金)		体操	東館南集会所	

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

## お盆期間中の医療機関の利用について

お盆期間中は、多くの医療機関が休診となります。病気等で病院に受診しなければならない場合は、健康課成人健康係(☎(56)9133)へお問い合わせください。

小山地区夜間休日急患センター(詳細はP11)及び在宅当番医は、通常通りの診療になります。

体調がすぐれない場合は、早めに受診する、かかりつけ医の休診日を確認するなど、事前の準備を心がけてください。

### ●お盆期間中の在宅当番医(小山地区医師会管内)

日にち	診療時間	医療機関
8月13日(水)	午後5時～翌日午前9時	杉村病院 ☎0285(25)5533
		野木病院 ☎0280(57)1011
8月14日(木)	午後5時～翌日午前9時	小金井中央病院 ☎0285(44)7000
		光南病院 ☎0285(45)7711
8月15日(金)	午後5時～翌日午前9時	石橋総合病院 ☎0285(53)1134
		野木病院 ☎0280(57)1011
8月16日(土)	午後5時～翌日午後5時	小金井中央病院 ☎0285(44)7000
		小山整形外科内科 ☎0285(31)1331

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

## 国民年金保険料の追納制度をご存知ですか？

国民年金には、経済的な理由等で保険料を納めることが困難な場合には、申請により保険料の全額又は一部が免除される「申請免除制度」や障害基礎年金を受けている方などが該当する「法定免除制度」があります。また、若年層(20歳代)の方を対象として保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」や学生の方を対象とした「学生納付特例制度」もあります。

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内(例えば、平成26年4月分は平成36年4月末まで)であれば、あとから保険料を納付すること(追納)ができるようになっており、将来、受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

### 平成26年度中に追納する場合の額

年 度	全額免除 納付猶予 学生納付特例	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成16年度の月分	14,750円	—	7,370円	—
平成17年度の月分	14,790円	—	7,390円	—
平成18年度の月分	14,840円	11,130円	7,420円	3,710円
平成19年度の月分	14,880円	11,150円	7,440円	3,710円
平成20年度の月分	15,000円	11,250円	7,500円	3,750円
平成21年度の月分	15,070円	11,300円	7,540円	3,760円
平成22年度の月分	15,340円	11,500円	7,670円	3,830円
平成23年度の月分	15,130円	11,340円	7,560円	3,780円
平成24年度の月分	14,980円	11,230円	7,490円	3,740円
平成25年度の月分	15,040円	11,280円	7,520円	3,760円

※平成16年度から23年度の月分には、追納加算額が含まれています。

※平成24・25年度の月分には、追納加算額はありません。

▶ 問い合わせ先 = ● 宇都宮西年金事務所 ☎ 028(622)4281  
● 保険課 高齢者年金係 ☎ (56)9129

## 小山地区夜間休日急患センター

- 受付は、原則終了時間の30分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 事前に電話をしてから受診してください。
- 診療開始直後は混み合うことがあるため、待ち時間が長くなりますのでご了承ください。

場所 = 小山市若木町1-1-5(小山市民病院内1階北西部) ☎ 0285-23-6832

	診療科目	受付時間
平日夜間	内科・小児科	午後7時～午後10時
休日夜間	内科・小児科・外科	午後6時～午後9時
休日昼間	内科・小児科・外科	午前10時～正午・午後1時～午後5時

