



国民年金 こんな時にはこんな手続きを！！

20～60歳までの人は、国民年金、または厚生年金、共済年金に加入することが義務付けられています。届出を忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、受けられなくなったりする場合があります。次のようなときは、保健年金課国保年金係で本人が届出をすることが必要です。届出は忘れずに行いましょう。

20歳になったとき

学生、自営業、フリーターなど厚生年金や共済年金に加入していない人は、20歳になったら国民年金の加入の届出が必要になります。

○手続きに必要なもの

加入届（誕生月の初めに社会保険事務所から送られてきます）、申請書、印鑑、学生証または在学証明書（学生納付特例申請をする場合のみ）

会社を退職したとき

20～60歳までの人が、会社などを退職したと

きには、国民年金加入の届出が必要になります。

○手続きに必要なもの

退職日がわかる書類（離職票や退職辞令など）、年金手帳、印鑑

配偶者の扶養からはずれたとき

20～60歳までの人で、収入増（130万円以上）、離婚、死別等の理由で厚生年金や共済年金に加入している配偶者の扶養からはずれたときや配偶者が65歳になったときには、国民年金の^{*}種別変更の届出が必要になります。

○手続きに必要なもの

扶養からはずれた期日がわかる書類、年金手帳、印鑑

※種別…国民年金加入者を1号、他年金制度加入者を2号、2号の被扶養配偶者を3号とする3種類に区分されています。

2月1日～7日は生活習慣予防週間です —「死の四重奏」を奏でないようにしましょう！—

生活習慣病とは、毎日の何気ない行動の積み重ねによって引き起こされる病気ですが、その中でも特に「太りすぎ（肥満）」「血圧が高い（高血圧）」「コレステロール値が高い（高脂血症）」「血糖値が高い（糖尿病）」は互いに合併しやすく、ちょっとした症状、ちょっと検査値が高ただけでもこれが重なることで、より加速的に動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしかねない病気のため、「死の四重奏」と呼ばれています。

また、これらの病気はサイレントキラーとも呼ばれ、自覚症状がないままひそかに病状が進行し、時には致命的な病気を引き起こしてしまうことも多いのです。

近年、食事内容の欧米化やライフスタイルの変化に伴い、がん・脳卒中・心筋梗塞といった生活習慣病は年々増加しており、日本人の死因の60%以上を占めています。

そうならないためにも、まずは今の自分自身を知ることが大切です。

①標準体重を知りましょう

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

②BMI（肥満度）をチェックしましょう

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{肥満度 (\%)} \\ 18.5 \sim 25 \text{ 未満 } \text{「普通」} \\ 25 \text{ 以上 } \text{「肥満」}$$

※標準はBMI値が22の状態といわれています。

生活習慣病予防週間スローガン

「ウエストのサイズダウンで健康アップ！」

普段の生活習慣を見直し、「死の四重奏」のタクトを自分自身で振らないよう次のことに心がけましょう。

- ・家族みんなで食事を楽しみましょう。
- ・1日3食しっかり食べましょう。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり食べましょう。
- ・野菜をたっぷり食べましょう。
- ・脂肪のとりすぎに注意しましょう。
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとりましょう。
- ・運動をする習慣をつけましょう。

消防だより

松浦地区消防本部
☎ 0956-72-1211



石油ストーブなどの 安全な取り扱いを

ストーブ、ハロゲンヒーターなどを使用する際、火災を出さないよう、次の点に注意しましょう。

- ストーブ・ハロゲンヒーターの近くに紙、衣類などの燃えやすいものを置かないこと
 - ストーブの上の方に洗濯物を干さないこと
 - 就寝時・外出時には、必ず完全に消火していることを確認すること
- ※ハロゲンヒーターは、テレビリモコンに反応し誤作動を起こすものがあります。取り扱い説明書をよく読んで正しい使用方法でご使用ください。

温かい心ありがとうございます

一般寄付

- 松浦市へ金一封
- 谷口信義様 (神奈川県相模原市)
- 星鹿小学校へ金一封
- 松坂 慎一様 (星・川原辺田)
- 亡妻 和代様
- 松浦市社会福祉協議会へ金一封
- 若杉直行様 (志・大浜東)
- 亡母 スミ様
- 犬養 順子様 (志・辻ノ尾)
- 亡母 菊地登貴子様
- 【福島支所】
- 浦 純子様 (佐賀市)
- 亡父 正人様
- 矢野 勝利様 (福・端)
- 亡二女 涼子様
- 前田 秀敏様 (福・里)
- 亡父 元俊様
- 戸石川 雅敏様 (福・浅谷)
- 亡母 サカエ様
- 泊 克彦様 (福・浅谷)
- 亡母 ツネ様

香典返し・忌明け・寄付

- 【鷹島支所】
- 桐木 道一様 (鷹・中通)
- 亡妻 律子様
- 内田 美樹様 (鷹・中通)
- 亡夫 洋一様
- 樋口 昌浩様 (鷹・神崎)
- 亡義弟 近藤進様
- 北野 清五郎様 (鷹・原)
- 亡父 義兼様
- 御厨・星鹿地区社会福祉協議会へ金一封
- 山下 宗行様 (御・木場)
- 亡祖母 ムメ様
- 中野 清悟様 (星・星鹿)
- 亡母 カズ様
- 水口 サナエ様 (御・田代)
- 亡夫 勇吉様
- 吉野 武子様 (御・前田)
- 亡夫 計様
- 萩原 正子様 (御・神原)
- 亡夫 松見様
- 大石 喜久男様 (星・星鹿)
- 亡母 敏子様
- 今福地区社会福祉協議会へ金一封
- 井手 寿之様 (今・仏坂住宅)
- 亡父 壽雄様
- 青野 恭子様 (今・北東1)
- 亡夫 連様

戸籍だより

12月18日～1月19日届出 (敬称略)

結婚 おめでとう

- 〔深江 和行 今・人柱〕
- 〔山下 君子 有田町〕
- 〔白波 祐一 志・大浜東〕
- 〔池口 みほな 佐世保市〕
- 〔桑田 護 調・江口3〕
- 〔中村 美夏 佐々町〕
- 〔金子 大樹 福・播磨釜〕
- 〔山口 瑠美 福・里〕
- 〔長谷川 慎二 御・中野〕
- 〔岡本 雅美 今・北東1〕
- 〔渡口 初美 今・木場〕
- 〔福田 佳奈子 佐々町〕
- 〔出口 靖則 鷹・三里〕
- 〔市橋 知佳 岐阜県〕

お誕生 おめでとう

- () 内は親の名前
- 本田 蓮 (悟士) 今・今福団地
 - 本田 玲風 (悟士) 今・今福団地
 - 宮本 爽 (哲彦) 鷹・阿翁浦
 - 城 陽晴 (勝喜) 御・雇進
 - 瀬浦 姫愛 (光如来) 今・今福団地
 - 平田 史翼 (昌平) 志・高野団地
 - 正原 志朗 (薫) 御・雇進
 - 山下 大翔 (能史) 志・下高野
 - 山本 龍星 (裕朗) 志・下高野
 - 山口 伶琉 (祐一) 志・鹿ノ爪
 - 金石 圭終 (尚喜) 志・下高野
 - 荒田 悠翔 (雅彦) 志・西山
 - 久家 唯翔 (友和) 御・雇進
 - 前田 元俊 (96歳) 福・里
 - 戸石川サカエ (71歳) 福・浅谷
 - 泊 ツネ (91歳) 福・浅谷
 - 石井ハツ子 (73歳) 星・北久保
 - 西井多美子 (73歳) 志・里1
 - 藤原 康男 (77歳) 御・池田
 - 近藤 進 (45歳) 鷹・神崎
 - 松本國太郎 (78歳) 御・中野
 - 大野 トク (102歳) 星・牟田
 - 近藤セツヨ (90歳) 鷹・日比
 - 松田 淑子 (92歳) 御・中野
 - 北野 義兼 (82歳) 鷹・原
 - 森 忠市 (97歳) 今・木場
 - 大久保榮一 (88歳) 御・大崎下
 - 福田 文吉 (84歳) 志・白浜
 - 山田ミサヲ (82歳) 福・浅谷
 - 久保 徳壽 (73歳) 鷹・三里
 - 浦田 正義 (74歳) 今・北東1
 - 青木 久恵 (63歳) 星・川原辺田
 - 浦 フクヨ (87歳) 鷹・船唐津
 - 濱元 トク (96歳) 御・大崎下
 - 森 繁夫 (72歳) 星・下田
 - 山田 正昭 (77歳) 福・伊万里釜
 - 中村 隆秀 (37歳) 鷹・三里
 - 松本 ミチ (87歳) 星・海光園
 - 大塚テルヨ (73歳) 今・仏坂
 - 中別府光夫 (87歳) 志・大浜西
 - 益田 三夫 (78歳) 御・西木場
 - 松本ツヤ子 (94歳) 志・笛吹
 - 香嶋 豊 (82歳) 今・飛島

お祝い福を お祈りいたします

行政区 (施設名) の前は、各町名の一字を表記
(例) 志佐町○○の行政区の場合 志・○○