

健康だより

●新型コロナウイルス感染症について③●

高齢者の生活について～「生活不活発病」に気を付けましょう！～

新型コロナウイルスの影響による自粛生活で家に閉じこもりがちになると、「生活不活発（動かないこと）」によって心身の機能が衰え、筋力低下や食欲不振、うつ傾向がみられることがあります。これらはフレイル（虚弱）と呼ばれる状態で、進行すると免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

●このような場合は「生活不活発病」かもしれません

- 一日中家に閉じこもり、テレビを見ている
- 食事を抜いてしまうことがある
- 誰かと話すことが少なくなった



役場、スポーツセンターに「お家でできるラクラク運動」のリーフレットを置いています！

▶フレイルを予防するための3つのポイント

- | | | |
|---|--|--|
| <p>①食事・口腔ケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ○多様性に富んだ食事を3食取る ○よく噛んで食べる ○就寝前に歯磨きを丁寧に行う | <p>②運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ラジオ体操や足踏みなど家でできる簡単な運動を取り入れ、寝たり座ったりしたままの動かない時間を減らす | <p>③人との交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ○電話やメールを活用して交流する ○困ったときに助けを呼べる相手を考えておく |
|---|--|--|

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金保険料の納付が困難なときは、申請により保険料が免除・猶予される制度があります。（申請日時点から2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます）

■免除制度 免除には「全額免除」と保険料の一部を納付する「4分の3免除」、「半額免除」、「4分の1免除」があります。

■納付猶予制度 申請して承認されると、保険料の納付が猶予されます。10年間は後から納める（追納）ことができます。

免除・納付猶予期間については、受給資格期間には算入されますが、受け取る年金額は免除の区分と期間に応じて減額されます。

■免除・納付猶予対象者
○本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基

準以下の方

- 失業または事業を廃止した方
- 災害により損害を受けた方

※納付猶予は20歳以上50歳未満の方が対象となります。

■申請に必要なもの

年金手帳など基礎年金番号が分かるもの、来られる方の本人確認ができるもの（免許証など）、印鑑、離職などの事実が確認できる公的機関の証明書（「雇用保険受給資格者証」など）

○できるだけ「追納」を

免除・猶予が承認されると、その分、将来受け取る年金額が少なくなります。免除期間の保険料は過去10年以内のものであれば後から納める（追納）ことができます。受け取る年金額を少しでも多くするために、できるだけ計画的に追納するように心掛けましょう。

■問合せ 北見年金事務所 ☎ 33-6007
町民課戸籍年金係 ☎ 47-2203



津野町でがんばってます

交流職員 石川 敬人

津野町に赴任してから3か月が経ちました。産業課に配属され、イベント担当となりましたが、新型コロナウイルスの影響でふれあい特産市、夏まつりなどが中止となり、今は影響を受けた商工業者への支援などの業務をしています。活気あふれる津野町に戻るよう全力で業務に励みたいと思います。

町に活気が戻りつつあります

にじいろ園
園児が野菜を栽培
津野町認定こども園「にじいろ園」の5歳児は、野菜の苗（キュウリ・ミニトマト・オクラ・ナス・ニンジン）を買いに出掛け、2歳児〜5歳児までは、野菜作りを取り組みました。水やりをしたり、たくさん出て



津野町

きた芽を間引いたり、毎日観察して生長を楽しみにしていました。「わ〜！大きくなっっちゃうー」「あ、こっちにもできちゃうー」と少しずつ収穫ができるようになり、おやつにすると喜んでいました。また、5歳児は昨年度末に植えたジャガイモの収穫もしました。今年は小ぶりの物が多かったのですが、それでも収穫があったので、家庭に持ち帰り、ポテトチップスやポテトサラダ、こふきいもなどに調理してもらって、おいしく食べています。



ごめい福をお祈りします

青山	キミさん	99歳	若富町
山本	祥子さん	40歳	西富町
神田	久子さん	84歳	若富町
阿部	幸枝さん	65歳	若富町
笹川	照子さん	93歳	東幸町

いつまでも お幸せに

（奥山	元さん	栄町
石橋	由菜さん	美幌町

※慶弔欄につきましては、本町に住所があって、町外で届け出をされた方で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍年金係、または総務課広報情報管理係までご連絡ください。

5月11日から6月10日受付分まで

▷香典返しにかえて

山川	洋子さん	東幸町
木村	博仁さん	穂波
山本	祐一さん	西富

(社会福祉協議会)



すこやかに 育ててください

石橋	歩知ちゃん	旭町	
父・	舞人さん	母・	楓恋さん

永井	櫻己ちゃん	東町	
父・	宏一さん	母・	果さん

佐藤	美咲ちゃん	柏丘	
父・	雄一さん	母・	麻美さん

ご寄付ありがとうございます

▷図書をお
オホーツク文庫様

(図書館)

※ふるさとお祝い寄付につきましては、町のホームページにお名前を掲載しています。