

年末調整・確定申告には 社会保険料控除証明書の 添付が必要です

年末調整および確定申告で、国民年金基金の掛金や国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合は、掛金や保険料を支払ったことを証明する「社会保険料控除証明書」などの添付が義務付けられています。

社会保険料控除証明書は 11月上旬に送付されます

国民年金基金の掛金や国民年金保険料は、納付した全額が所得税および市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、11月上旬に社会保険庁から送付されますので、年末調整などの手続きの際には、申告書に必ず添付してください。

また、年の途中から、国民年金に加入した場合など、十月以降にその

年初めて保険料を納付する方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

家族の掛金や保険料を 支払った場合の取り扱い

世帯主または配偶者として、家族の国民年金基金の掛金や国民年金保険料を納付した場合は、納付した方が、その掛金や保険料を申告することができません。その際には、家族の掛金や保険料も併せて申告書に添付してください。

また、控除証明書をなくした場合や控除証明書が届かない場合は、社会保険事務所へお問い合わせください。

問い合わせ

福島社会保険事務局
白河事務所 ☎0248-2714164、
村住民福祉課住民係 ☎493113

老齢年金を受給している方は 扶養親族等申告書の 提出をお忘れなく

老齢年金などには所得税が課税されるため、老齢年金を受給している人は毎年、扶養親族等申告書を提出することになっています。

扶養親族等申告書は、社会保険業

務センターから所得税の課税対象となる方へ毎年十月下旬から順次送付されていますので必要事項を記入のうえ、社会保険業務センターへ速やかに返送してください。

所得税の課税対象者は、六十五歳未満で老齢年金の年金額が百八万円以上の方、六十五歳以上で老齢年金の年金額が百五十七万円以上の方です。

平成二十二年二月より適用となるためには提出期限の平成二十一年十一月一日までに提出する必要がありますが、提出期限が過ぎてしまった場合でも、速やかに提出してください。提出がない場合は、扶養控除や障害者控除など各種控除が受けられず、提出した場合と比べて多くの所得税が源泉徴収されます。

また、扶養親族等申告書が届かない場合やなくしてしまった場合は「控除証明書専用ダイヤル（☎0570-070-117）」にお問い合わせください。申告書は社会保険庁ホームページ（http://www.sia.go.jp/）からもダウンロードできますのでご利用ください。

問い合わせ

福島社会保険事務局
白河事務所 ☎0248-2714164、
村住民福祉課住民係 ☎493113

はじめましょう

介護予防

平成十八年四月一日に介護保険法が一部改正され、介護予防がより重視され、六十五歳以上の方には『介護予防健診』と『介護予防事業』が行われるようになりました。

■介護予防とは

いつまでも元気で生き生きと自分らしい生活を送るためには、生活習慣病の予防（『病気の予防』とともに、加齢による心身の衰え（『老化』）の予防（『介護予防』）が必要です。

■介護状態になる6つの誘因

さまざまな研究で、介護のお世話になること（『介護状態』）につながる

- 介護状態になる6つの誘因
- 1 運動機能の低下…筋力低下、関節の拘縮など
 - 2 口腔状態の悪化…食べ物のかみにくさ、飲みにくさ、口の渇きなど
 - 3 低栄養…体重の減少、血液中のたん白質量など
 - 4 閉じこもり…外出の回数が減るなど
 - 5 認知症…同じことを繰り返し聞く、今日の日付がわからないなど
 - 6 うつ…二週間以上続く疲れや抑うつ気分

誘因がわかってきました。老化のサインをいち早く発見し、日常生活機能が低下しないよう、適切な対策を行うことが大切です。

■介護予防健診とは

介護予防健診とは、介護状態になる6つの誘因がないかどうかを判断するためにいきます。

七月に実施した住民健康診査時に合わせて、生活機能に関する二十五項目の問診や検査結果から、医師が介護予防の必要性について総合的に判断します。

■介護予防事業とは

現在、支援や介護を必要としていないくても、今のままの状態を維持したり、介護が必要となる時期を少しでも先に延ばしたりするためには、発見された老化のサインに対し、早めに対応する手が必要があります。この有効な手立てが介護予防事業です。介護予防事業には「一般高齢者施策」と「特定高齢者施策」があります。

1 一般高齢者施策

すべての六十五歳以上の方を対象にしています。介護予防に関する情報の提供、介護予防のための教室や相談などを行い、高齢者が生きいきと生活できる地域づくりを行います。希望される方はどなたでも事業を利用することができます。

2 特定高齢者施策

介護予防健診の結果、「生活機能の低下があります」と判定された方は「特定高齢者」となり、特定高齢者施策の対象になります。各自の結果に合わせて、介護状態になる6つの要因を改善するプログラムが立てられ、実践のための支援を行います。

今年度、対象となった方には、村から介護予防事業の案内が送られています。案内により、事業の利用を希望された方には、十月～十一月にかけて、村地域包括支援センターの専門員が、ご本人の希望や目標としたいことを伺ったうえで、効果的な介護予防計画を作成します。この計画に基づき、村が行う介護予防事業を利用することができます。

■村が行う介護予防事業

- 1 一般高齢者施策
①筋力づくり教室（通年実施）
②地区栄養・健康運動教室（十月～十二月実施）

③脳いきいき教室（九月～十二月実施）

十一月～十二月ごろから概ね三か月間、事業を行います。
①元気づくり教室：運動機能向上、閉じこもり予防、認知症予防を指します。毎週一回、運動講師の指導のもと、楽しく運動とレクリエーションを行います。

②歯つらつ栄養教室：口腔機能向上、低栄養予防を目指します。歯科衛生士や栄養士による講話、口腔ケアの実践、バランス食の調理実習などを行います。

3 訪問事業

一般高齢者、特定高齢者の方で必要な方には保健師による訪問を行います。

■介護予防に取り組みましょう

老化のサインは、ご自身では気づきにくいものです。また、冬期間は農作業なども一段落し、身体や頭を働かせる機会が減り、心身の老化が進みやすくなる時期です。健診の結果、介護予防事業の対象となられた方は、この機会に介護予防に取り組み、元気な高齢者を目指しましょう。

■問い合わせ

村住民福祉課健康係
☎493113