

# 年金のお知らせ

◇就労環境が変わった時には、種別変更の届出が必要です

国民年金制度では、国内に居住する20歳から60歳までのすべての方に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、第1号被保険者(自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方など)、第2号被保険者(会社や官公庁にお勤めの方で厚生年金や共済組合に加入している方)、第3号被保険者(国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者の方)の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

その都度忘れずに行いましょう。

◇年金について知りたいことがすぐに探せる「年金ポータル」をご利用ください

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で容易に見つけられるために、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

このポータルサイトでは自分の日常生活の中のシーンに合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みについて、さまざまな関係機関のホームページから情報を探すごとができます。専門用語をできるだけ使わずに、図やイラストによる解説でシンプルに説明しており、年金について知りたいことがすぐ探せる「入口」としてご利用いただけます。

## 年金・障害福祉

年金ポータルのアドレスはつぎのとおりです。

<http://www.mhlw.go.jp/enkinportal/>



※問い合わせは、青梅年金事務所

住民課 ☎ 30-3410  
☎ 83-2182

### 高次脳機能障害

#### 相談窓口のご案内

高次脳機能障害は、事故や病気をきっかけに起こる脳の障害です。新しいことが覚えにくい、感情のコントロールが難しい、同じミスを繰り返す、家事や仕事を上手に進めることができないといった症状が現れます。これらは、病状が落ち着き家庭に戻ってから表面化します。「もしかしたら高次脳機能障害では？」と不安を感じる本人や家族がより相談をしやすいするために相談日を

を設けています。

相談は電話・面接・家庭訪問にてお受けします。時間に余裕をもって相談に対応したいため、来所の際には、できるだけ事前にご連絡をお願いします。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

### 簡単！やさしい

#### お食事づくり講習会

#### (障害者自立生活

#### サポート事業)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとて重要です。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がるのが期待されます。

りがちで、とかく食事がおざなりになってしまふことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

この講習会は、障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」です。みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 7月20日(土) 午前9時30分～午後1時30分

〔会場〕 保健福祉センター栄養指導室  
〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることが可能です。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777