

年金

第3号被保険者

厚生年金などの被扶養者の方へ

町民税務課 国保年金係 ☎77-3912

厚生年金や共済組合の加入者(第2号被保険者)である夫(妻)に扶養されている20歳以上60歳未満の妻(夫)を国民年金第3号被保険者といえます。

保険料

国民年金保険料の支払いは不要ですが、配偶者の給料からの天引きではありません。配偶者の加入している厚生年金や共済組合が制度全体として負担します。

加入手続き

届出先は配偶者(第2号被保険者)の勤務先です。厚生年金・共済年金などに加入している配偶者に扶養されていても、届出をしないと第3号被保険者に該当しません。忘れずに手続きをしてください。

第3号被保険者の特例届出

年金事務所へ届け出ることで、昭和61年4月以降の「届け出忘れ期間」がすべて承認されます。手続きに必要なものは、年金事務所へお問い合わせください。

届け出が必要なとき

こんなとき	種別	届出先	必要なもの
会社や役所などに就職したとき 厚生年金に加入 共済年金に加入	3号→2号	勤務先	年金手帳など
配偶者に扶養されるようになったとき (配偶者が2号被保険者の場合)	1号→3号 2号→3号	配偶者の勤務先	
配偶者である第2号被保険者が会社を退職したときまたは第2号被保険者の扶養からはずれたとき(離婚、収入増など)	3号→1号	役場 町民税務課 国保年金係	印鑑、年金手帳、喪失証明書
住所、氏名が変わったとき 年金手帳をなくしたとき	3号	配偶者の勤務先	年金手帳など

お問い合わせは

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

介護

家族交流会

悩みを相談し合う場所

町民税務課 地域包括支援センター ☎77-3914

介護をしながら一人で悩んでいませんか?今年度も認知症の人と家族の会千葉県支部の方にもご協力いただき、家族交流会を開催します。

認知症の人と暮らす家族の交流会を開催します。同じ目線でお話する事で、少し気持ちが楽になったり、対応に困っていることの解決の糸口が見つかることもあるかもしれません。お気軽にご参加ください。

- 日時 9月10日(水) 午後1時30分～3時30分
- 場所 芝山町役場南庁舎研修室
- 参加費 無料
- 申込み 9月3日(水)までに、地域包括支援センター(福祉保健課内)までご連絡ください。

建築

違反建築防止週間

ルールを守って住み良いまちづくり

まちづくり課 都市環境係 ☎77-3908

10月15日(水)から10月21日(火)までは、違反建築防止週間です。この週間には、県下一斉公開建築パトロールが実施されます。

安心して暮らすためには、建築物が安全であることがとても大切です。建築基準法では、建築物の安全性を確保し、私たちの生命や健康、財産を守るため、建築物の敷地や構造などに関するさまざまな基準を定めています。

建築物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続

きを守り、適正に工事を進めましょう。また、工事が完了したときは、その建築物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。

この機会に、建築物が法令に適合しているか建築士に相談するなどの点検を検討してください。お問い合わせいたします。



けんこう講演会 知って得する健康話

問 保健センター ☎77-1891

健康診断の結果はいかがでしたか？このたび保健センターでは、次のとおり「けんこう講演会」を開催します。

参加者には血管年齢などの測定を実施します。講演終了後に希望者には健診結果をもとに個別相談も行います。ご多忙中とは思いますが、参加をお待ちしております。

■日程 10月1日(水)・3日(金)・6日(月)・8日(水)

■内容

時間	内 容	
午後 1時30分 ～ 2時45分	①血管年齢検査・脳年齢検査（講話の前後） 脈波計無料測定（センサーに指を入れて測定）	
	②医師の講話（約70分程度） 講師：原田医院 原田進吾医師	
	講演テーマ	
	1日(水)	・「健診結果の見方」 ・「メタボリックシンドローム」
	3日(金)	・「コレステロールと中性脂肪」 ・「肝臓の病気について」
午後 2時50分～	6日(月)	・「血圧を上げない暮らし」 ・「尿酸値をコントロールで痛風予防」
	8日(水)	・「血糖値と糖尿病」 ・「あなどれない貧血」
午後 2時50分～	③希望者に個別結果説明・健康相談 担当：保健師・栄養士	

※参加を希望される方は、午後1時30分までに保健センターへお越しください。

■対象者 町内に住む30才以上の男女

■参加費 無料

■場所 保健センター

■持ち物 各自の健康診断の結果など



ばわふる運動塾 楽しく動いて健康づくり

問 保健センター ☎77-1891

保健センターでは次のとおり10月から約半年間の「ばわふる運動塾」を開催いたします。

運動強度と曜日の違う2コースがありますので、生活スタイルに合わせてコースをお選びください。特に健診結果で、体重・体脂肪・お腹周りが気になった方、コレステ

ロールや血糖値の高かった方はおすすめてです。ふだんの生活の中で実行しやすい簡単な運動を紹介しますので、ぜひ気軽にご参加ください。

内容・コース	時間・会場	日 程	参加費
〔木曜コース 全6回〕 ・健康チェック ・「バランスボール」を中心に使いストレッチや簡単な筋トレ運動 バランスボールを持っていない方には先着6人までボールを貸し出します	午前10:00 ～11:30 福祉センター (やすらぎの里)	10月23日(木) 11月13日(木) 12月11日(木) 1月15日(木) 2月5日(木) 3月5日(木)	500円 (お茶・保険代)
〔日曜コース 全6回〕 ・健康チェック ・「椅子」を中心に使いストレッチや簡単な筋トレ体操	午前10:00 ～11:30 福祉センター (やすらぎの里)	10月26日(日) 11月16日(日) 12月21日(日) 1月18日(日) 2月15日(日) 3月15日(日)	500円 (お茶・保険代)

■定 員 各30人

■申込み 保健センターへお申し込みください。複数コースの参加も可能です。