

～納期限を守って納めましょう～

## 国民年金保険料は、現在のあなたから未来のあなたへの、すてきな贈り物

### ● 納付期間と保険料

国民年金保険料は、20歳から60歳になるまでの40年間納めることになっています。

★ 定額保険料 (平成23年4月から)	1カ月	15,020円
★ 付加保険料 (希望する方だけが納めます)	1カ月	400円

※納めた保険料は、年末調整や確定申告のとき申告すれば、社会保険料控除の対象となります。

### ● 保険料の納め方

日本年金機構から送付された納付書により、銀行、郵便局、農協、漁協、信用金庫、労働金庫、信用組合、コンビニエンスストアで納める方法と口座振替の方法があります。

※コンビニなら夜間・土日・祝日でも納付できます。  
 ※クレジットカードでも納付できます。希望される方は、役場住民課または帯広年金事務所へお申込みください。

## お得です！口座振替での納付

早割 (当月末振替) にすると月々50円割引、年間600円お得です。  
 通常の口座振替の振替日は翌月末日ですが、届出により、早割 (当月末振替) にすると月々50円割引されます。

### ● 毎月納付の口座振替は2種類

- ① 当月末振替 50円割引  
(例) 4月分の保険料を4月末日に振替
- ② 翌月末振替 割引なし  
(例) 4月分の保険料を5月末日に振替

手続きは  
金融機関  
または  
帯広年金事務所

### ● 手続きに必要なもの

・年金手帳または納付書  
 ・預 (貯) 金通帳とその預 (貯) 金通帳届出印  
 ※早割を希望される場合、初回2か月分の保険料[前月分+当月分 (50円割引)]が振替えられます。

## さらにお得！前納(一括)払い

口座振替による前納なら納付書(現金)での前納より割引額が多く、大変お得です。  
 その年度の1年分または6か月分の保険料をまとめて納めると保険料が割引されてお得です。

### 納付方法別平成23年度分納付額比較

納付方法	口座振込納付	納付書(現金)納付 クレジットカード納付	納付期限
毎月納付(翌月)	180,240円	180,240円	翌月末日
毎月納付(当月)	179,640円	180,240円	当月末日
6か月分前納	178,200円	178,780円	4月末日(前期)、10月末日(後期)
1年分前納	176,460円	177,040円	4月末日

※1年分前納および前期前納は2月末日までに、後期前納は8月末日までにお申込みください。

問合せ先 帯広年金事務所 (帯広市西1条南1丁目) ☎0155 (25) 8113  
 役場住民課住民環境係 ☎ (574) 2213

## 氷上での釣りをされる方へ

町内の十勝川や長節湖などで釣り人が、水中に転落する事故が例年発生しています。



十勝管内の沼、湖等の氷は例年に比べ薄い状態が続いています。絶対に氷の薄い中心部には近づかないでください。

また、寒さが強まるこの時期は、閉切ったテント内で七輪や練炭などを使用し、換気不足による中毒事故が発生しています。使用の際は、こまめに換気をするよう心がけてください。

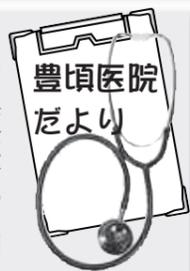
### まさか・・・うちは大丈夫・・・ その考えは要注意！

最近、十勝管内では一見落ち着いてきているかのように思える振り込め詐欺ですが、ここで安心してはいけません。犯罪者グループは、常に新たな手口を考えています。



不審な電話が掛かってきた場合は、すぐに振り込むことなく、警察や、家族に相談してください。

また、町内では、海外の宝くじを買わせようとするエアメールがたくさん送られているのが確認されています。海外の宝くじは、買うことも、売ること日本では違法となりますので注意してください。



## 高血圧の話

豊頃医院院長 八重柏政宏

高血圧は昔から知られた疾患です。患者数も非常に多く2000年の『第5次循環器疾患基礎調査』によると、30歳以上の日本人男性の47・5%、女性の43・8%が高血圧患者で総数は男女計で約4000万人であると推定されています。豊頃医院での患者さんも多くこれまで56名(男性237名、女性219名)の患者さんを診察しています。

高血圧になると何が問題になるのでしょうか？皆さん意外とピント来る人は少ないかもしれません。動脈硬化です。血圧が高いと動脈に負担がかかり、動脈が反応して次第に堅くなってゆきます。動脈の壁は三層構造されていて、高血圧の時は中膜とよばれる部分にある筋肉が厚くなって血管の内腔が狭くなります。そうすると血液の流れに対し抵抗が生じ、ますます血圧は上がりやすくなり悪循環になります。動脈硬化を起すことと脳血管や心臓を養う血管に障害が生じ脳梗塞や心筋梗塞を起す可能性があります。高血圧対策の数倍になってしまいます。高血圧対策は脳梗塞や心筋梗塞に対する予防なのです。

未満)も有効です。肥満の人や糖尿病の人、コレステロール値が高い人では、心血管系の疾患のリスクを下げるために、食事療法が重要です。喫煙者は、禁煙の必要があります。これらを行ってもまだ血圧のコントロールがつかない場合降圧薬治療を行います。降圧薬は多くの種類があり単剤で効果が不十分の場合は複数の薬剤の組み合わせで治療を行います。現在では1日に1度服用するだけで効果が持続する薬剤が開発され患者さんの利便性が高くなっています。表に高血圧治療の目標血圧を示します。

駐在だより  
**はるにれ**  
 ～みんなて築こう 安全で安心な大地～  
 池田警察署 572-0110  
 茂岩駐在所 574-2013  
 豊頃駐在所 574-2151  
 大津駐在所 575-2002  
 http://www.ikedo-syo.police.pref.hokkaido.jp  
 作成：松井 健治

## 落雪事故にご用心

～落ちる前 落として安心 屋根の雪～

例年2月は、寒暖の差が大きくなり、屋根の雪が落ちて下敷きとなったり、雪下ろし作業中に屋根からの転落や除雪機に巻き込まれるなど、尊い命を落とす事故が発生しています。

このような事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ◇屋根の「雪や氷柱」を早めに下ろしましょう。  
雪下ろしのときは、見張りを置くなど軒下の歩行者に注意をしましょう。
- ◇危険な「軒下」は歩かないようにしましょう。  
建物の管理者は、看板やロープなどで歩行者に注意を促すようにしましょう。
- ◇落氷の危険がある場所で遊ばせないようにしましょう。  
危険な場所で子供を遊ばせないようにするとともに、遊んでいるのを見かけたら声をかけて注意しましょう。
- ◇雪下ろしは転落防止用ロープなどを装着しましょう。  
雪下ろし作業を行うときは、転落防止用のロープを確実に装着するなど転落防止の措置を講じましょう。
- ◇除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう。  
除雪作業中は服装と周囲の安全を確認するとともに、作業の中断及びその場を離れるときはエンジンを停止するなど事故防止に努めましょう。

高血圧の治療は薬物療法の前に生活習慣の修正(食事療法や運動療法)が優先されます。太りすぎの高血圧患者は体重を数キログラム落とすことで血圧を下げることが出来ます。塩分制限(6g/日

### 高血圧の降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2009 より

CKD：慢性腎臓病

▽駐在だより▽豊頃医院だより

議会だより

役場だより

▽国民年金  
広報とよころ

議会だより

役場だより