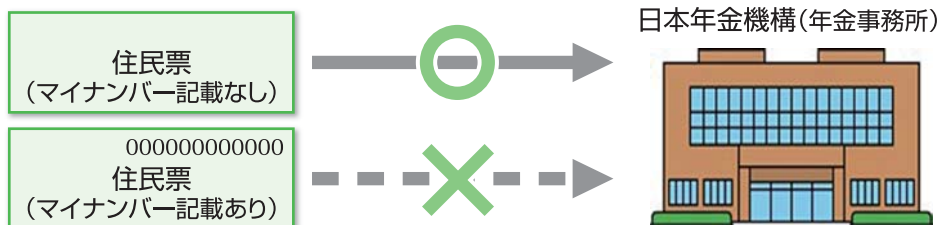


日本年金機構に提出する住民票について(お願い)

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（マイナンバー法）」が改正され、当分の間、日本年金機構において個人番号の利用ができなくなっています。

日本年金機構に対し、年金請求時などに必要な書類として「住民票」を提出していただく場合には、「個人番号（マイナンバー）」が記載されていない「住民票」を提出してください。



会社などの健康保険の扶養家族になれませんか？

社会保険などの健康保険に加入されている方の扶養家族は、その健康保険に加入することができます。社会保険料は被扶養者が増えても金額は変わりません。

社会保険の扶養家族として加入判断は、各保険者が行いますので勤務先の健康保険担当者にご相談ください。加入に必要な条件は次のとおりです。

●被扶養者の範囲

1. 被保険者と同居している必要がない方
配偶者（内縁も含む）、子、孫、弟妹、父母、祖父母などの直系尊属
2. 被保険者と同居していることが必要な方
上記1以外の3親等内の親族、内縁関係の配偶者の父母及び子

●収入要件

- ・年間の収入が130万円未満
- ・60歳以上で年間収入が180万円未満

※社会保険の扶養家族になった場合は、国保資格を喪失する手続きをしてください。

【手続き場所】 役場国保年金係（2番窓口）

【持ち物】 新しい社会保険などの健康保険証、国民健康保険証、印鑑



健康ふじみ通信 ~心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町~

「運動編」

寒さが身に染みる季節となりました。これからの季節、忘年会や新年会などで食べる機会が増えるうえに、寒さのため運動を控えて家の中にもりがちとなり、体重が増えてしまう方も多いのではないのでしょうか。

冬場でもある程度の運動をすることで、体重増加を防ぎ、生活習慣病になりにくい体づくりができます。



<寒い中の急激な運動は危険!>

暖かいところから寒いところへ急激に移ると、脳卒中や心不全、心筋梗塞を起こす危険性があります。暖かいところにいるときは、血管は拡張していますが、いったん外気に触れると血管は収縮し、そこを血液が流れようとして圧力が高まり血圧が上昇するためです。

<徐々に体を慣らすことが大切!>

事故を防ぐためには、徐々に体を寒さに慣らすことが大切です。それから十分にウォーミングアップをすることで体を温めます。

冬場の運動をする際には、衣服も工夫が必要です。厚い上着を一枚羽織るのではなく、重ね着をし、運動して暑くなったときに一枚ずつ脱げるようにすることで、血圧の急激な変化を防ぎます。



工夫をしながら安全に運動をし、寒い冬を乗り切りましょう!