

年金

年金は世代と世代の支え合い

閩保険年金課（市役所1階7番窓口）☎32-2072

公的年金制度は、あらかじめ保険料を納めることで、年老いた時やいざという時に給付を受けることができる仕組みです。国民年金は、日本国内に住む20歳～59歳の人が加入することで、社会全体で支え合い、生涯を通じた保障を実現する制度です。皆さん、国民年金に加入しましょう。

国民年金は3つの年金であなたをサポートします！

■支給される年金の種類（年金の受給には要件があります）

老齢基礎年金…保険料を納めた期間と免除された期間が120月以上ある人に、65歳から支給されます

障害基礎年金…年金加入者が病気やけがで障害の状態になった時、支給されます

遺族基礎年金…年金加入者が亡くなった時、「18歳到達年度の末日までの間にある子（障害者は20歳）がいる配偶者」や「子」に支給されます

保険料の納付方法

種別	加入者	保険料の納付方法
第1号被保険者	自営業、農業、漁業、学生、無職の人など	加入者が直接納付する保険料（月額）=16,340円 ※保険料免除・猶予制度あり
第2号被保険者	会社員、公務員など	加入者の給料から天引き
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	配偶者が加入する年金制度が負担



米軍の日本原演習場使用に関する覚書を中国四国防衛局と締結

閩勝北支所市民生活課☎32-7021

6月29日に津山市役所で、日本原演習場（日本原、奈義町）での岩国基地所属米海兵隊後方部隊の訓練について、受け入れ容認の条件としていた覚書の調印式を行いました。

覚書には、市民の安全・安心の対策を講じる必要な事項を掲げ、仲介役の同防衛局（広島市）が米軍に対し、安全管理の徹底を求めることなどとしています。

主な覚書の内容 ①重大な事件事故が発生した場合、訓練の中止を含め適切な措置をとる、②訓練情報の早期提供、③訓練期間は年間14日以内、④主な訓練内容、⑤ヘリコプターの飛行は訓練期間中1～2日とし、夜間は飛行しない、⑥米兵は急患など特別な場合を除き宿营地から外出しない、⑦自衛隊と米軍による訓練の管理態勢の徹底、⑧交通渋滞を招かない移動、⑨演習場使用規則の遵守、⑩事件・事故などの対応窓口は防衛局、⑪訓練時期の事前調整など



森林を伐採する時は届け出が必要です

閩森林課（市役所4階）☎32-2078、各支所・出張所担当課

森林所有者などが森林（保安林を除く）の立木を伐採しようとする時は、森林法第10条の8の規定により伐採届を提出しなければなりません。面積や本数の多少にかかわらず、届け出をお願いします。

また、伐採届を提出した人は、終了後に状況報告の提出が必要です。

提出期間 伐採届＝伐採を始める90日前から30日前まで、伐採届後の状況報告＝造林や伐採後森林以外の用途に使用の場合は、それぞれ完了した日から30日以内（その他、条件により提出期間が異なります）

対象となる森林 保安林を除く地域森林計画の対象の民有林

提出先 森林課または各支所・出張所担当課

※詳しくは、お問い合わせください

医療費

お教えします！医療費節約のポイント

閩保険年金課（市役所1階9番窓口）☎32-2071

近年、生活習慣病の増加や加入者の高齢化などにより、医療費が増加しています。このまま医療費が増え続けると財源が不足して、皆さんの健康保険料の引き上げを行うなど、負担額がますます大きくなる可能性があります。そうならないためにも、皆さん一人ひとりが日頃から健康づくりを心掛け、医療費を節約しましょう。

医療費節約のポイント

重複受診はやめよう



同じ病気で複数の病院にかかる、同じ診療や検査などを受けることになり、医療費の無駄遣いになります。

時間外・休日診療はなるべく避けよう



急病など、やむを得ない場合を除いて、診療時間内の受診を心掛けましょう。診療時間外の受診は割増料金が必要です。

薬を正しく使い、後発医薬品（ジェネリック医薬品）を利用しよう



医師の指示に従って薬を使用し、同じ効能や効果を持つ後発医薬品を使用することで、医療費を抑えることができます。

健診を受け、健康を維持しよう



医療費を削減するために一番大切なことは、健康な体を保つことです。健康の維持と病気の早期発見のため、毎年健診を受けましょう。

医療機器

無料で貸し出します AED(自動体外式除細動器)

閩健康増進課（津山すこやか・子どもセンター内）☎32-2069

市では、市内で開催されるイベントや行事の主催者に、無料でAEDを貸し出しています。

地域のレクリエーションやお祭り、講演会などのイベントを開催する時は、AEDを準備して、不測の事態に備えましょう。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

AEDとは けいれんして血液を流すポンプ機能を失った心臓に対して電気ショックを与え、正常な動きに戻すための医療機器のこと

対象 市内でイベントや催し（営利目的でないもの）を実施する主催者（個人、団体は不問）



救急医療

救急医療を適切に利用しましょう

閩健康増進課☎32-2069

皆さん、次のような場合、救急車を呼びますか。

■薬が済んだ、病院が休みなのでどうしよう

■蚊に刺されたので、かゆい

■病院に行きたいけど、待つのは面倒だな

これは、実際に救急車が呼ばれた事例です。津山圏域での救急搬送は、全体の半分近くが軽傷や緊急性の低いものです。こういった状況が続くと、外来が混雑し、緊急の治療が必要な患者への対応ができなくなります。

医療現場で皆さんの安心を確保していくためには、医療機関を利用する皆さんの協力が必要です。次のことに普段から心掛けましょう。

- ①「かかりつけ医」を持ち、早めの受診をする
- ②病気やケガに備えて、薬を常備する
- ③定期的に健康診断を受ける