

# 今年も「健康マイレージ」がなまります！

町民の皆様の健康づくりに対する意識や取り組む意欲を高めることを目的に、今年度も健康マイレージ事業を実施します。

今年は「健康マイレージの達人」を目指して挑戦しませんか？

## 健康マイレージとは

- ①健康づくりチャレンジ(70ポイント以上)  
「運動」「食事」などの目標を4週間実践しましょう！
- ②イベントチャレンジ(30ポイント以上)  
「健診の受診」「健康・運動に関するイベント参加」でポイントを貯めましょう！

## ①②でポイントを貯めると……

- 全員に「ベリカー」と加盟全店共通お買い物券1,000円分をプレゼント！
- 加えて、A～Cの中から希望するものが1つも入ります。  
A：デマンド交通「かみたん号」利用券6000円分  
B：いきいきプラザ施設利用券570円相当(「マシンス タゾオ」または「プール」で浴室)
- C：クオカード5000円分  
さらに、抽選で町の特産品が当たります！

## 目指せ！「健康マイレージの達人」

今回のチャレンジに続けて、さらに3か月間健康づくりに挑戦して条件を満たした方は「健康マイレージの達人」として健康福祉まつりなどで紹介します！(匿名可)  
その他にも、抽選賞品の当選確率がアップしますのびせひ挑戦してください！

▼対象者＝町に住居登録している20歳以上(平成31年3月31日時点)の方

※過去に健康マイレージに参加した方も対象です。

▼実施期間＝平成30年5月1日～平成31年2月28日

▼申請期限＝平成31年2月28日

▼申請方法＝

・本人または同世帯の家族の方が健康課成人健康係にチャレンジシートを持参してください。

・記念品の交付は年度内1人につき1回です。

・7～8月実施予定のおやこ健康マイレージ事業と重複参加はできません。

・郵送やFAXでの申請は受付できません。

※詳しい内容は、「チャレンジシート」をご覧ください。「チャレンジシート」は今月号の広報と一緒に配布するほか、公共施設にも設置してあります。

また、ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。

▼問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎9133



## ～エコベアの安心一貫施工～ 丸宇興業株式会社



上三川町上郷1927  
栃木県知事許可(般-27)  
第23313号

ECOベア事業部 いろいろまんてん  
☎0120 164910点

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



日産リーフ

NISSAN 栃木日産 上三川店 ☎0285-56-7723

## 「支えあおう 住みよい社会 地域から」

### 5月12日は、民生委員・児童委員の日です

活動強化週間 5月12日(土)～18日(金)

#### 【行動宣言】

・常に地域住民の立場に立った活動を行います

・地域共生社会の実現に向けて、地域のつながり、地域の力を高めるために取り組みます

・さまざまな課題を抱えた人びとを支えるために、幅広い関係者、関係機関との連携・協働を進めます

・国の未来を担う子どもたちが健やかに育つことができるよう、子育てを応援する地域づくりに取り組みます

・民生委員・児童委員制度を守り、発展させていくため住民にとってより身近な存在となるよう周知活動に取り組み、その理解を広げます

#### ●民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、民生委員法および児童福祉法に設置が定められ、町の民生委員推薦会で選定された方を厚生労働大臣が委嘱しています。

任期は3年間で、本町では現在52名の民生委員・児童委員が委嘱されており、うち3名が主任児童委員として指名されています。

#### ●民生委員・児童委員の役割

民生委員・児童委員は、地域の皆さんの相談相手です。子育てに関すること、高齢者の介護に関すること、健康・

医療に関することなど、生活の中で気軽になつていくことがあります。お気軽に近くの民生委員・児童委員にご相談ください。

地域の皆さんの心配ごとを解決するために、専門機関や福祉サービスなどをご紹介したり、皆さんと行政とのパイプ役や調整役を務めたりします。

民生委員・児童委員には、守秘義務があります。地域の皆さんから受けた相談内容の秘密を守り、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。

お住まいの地域を担当している民生委員・児童委員が分からない場合は町福祉課までお問い合わせください。

#### ●主任児童委員の役割

民生委員・児童委員の中に、児童福祉に関する問題を専門的に担当する主任児童委員がいます。

主任児童委員は以下の業務を通じて、区域担当児童委員の活動に協力しています。

- ・児童福祉関係機関、施設等との連絡
- ・区域担当児童委員への救助活動
- ・要援護児童・家庭への援助

#### ▼問い合わせ先

福祉課 福祉人権係

☎91208

## 国民年金保険料の納付が困難な学生は学生納付特例の申請を

日本国内にお住まいの20歳から60歳までの方は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。学生の方であっても加入の手続きは必ず必要です。ただし、20歳以上の学生の方で保険料の納付が困難な場合は「学生納付特例制度」という、在学中の保険料の納付が猶予される制度が利用できます。

#### ●対象となる方

日本国内にある大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(学校教育法で規定されている修業年限が一年以上の課程)に在学する学生等で、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下の方、失業等の理由がある方。

※なお、一部の海外大学の日本分校も対象になります。詳しくは年金事務所にお問い合わせください。

#### ●所得のめやす

118万円+扶養親族の数×38万円で計算した額以下

#### ●「納付」「学生納付特例」「未納」の違い

老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料納付期間と免除期間があわせて最低10年(120月)あ

ることが必要となります。学生納付特例を受けた期間は、この受給資格期間に含まれますが、年金額には反映されません。10年以内であれば、古い期間から順に納付が可能です。

※ただし、承認を受けた年度から起算して3年度目以降は当時の保険料に一定の金額が加算されますのでご注意ください。又、申請が遅れて「未納」となっている場合、20歳以降の申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害基礎年金の申請ができなくなる場合もありますのでご注意ください。

#### ▼申請先

役場保険課の窓口又は年金事務所

#### ▼必要なもの

年金手帳またはマイナンバーのわかるもの、在学期間がわかる学生証、両面の写し又は在学証明書(原本)、印かん

#### ▼問い合わせ先

宇都宮西年金事務所

☎028(622)4281

保険課 国保年金係

☎9134