

保険料を納めることが困難なときは「申請免除制度」を

問い合わせ

広島西年金事務所 ☎082・232・4171
保険介護課 ☎92141

「申請免除制度」とは、さまざまな事情により保険料の納付が困難な場合に、その間の保険料を免除することができる制度のことです。

免除の申請を出されると、本人・世帯主・配偶者の所得状況や失業・災害などの現況について審査し、承認された方が免除を受けられます。

免除の区分は、所得に応じて4段階（全額・4分の3・半額・4分の1）に分けられています。

申請時期 平成27年度分（7月～平成28年6月分）の手続きは7月1日からです。

なお、これまで免除を受けている方で、引き続き免除を希望する方も、毎年手続きを行わないと受けられませんでしたのでご注意ください。

また、免除の申請は過去2年（平成25年7月～平成27年6月分）まで遡って行うことが可能です。

保険料を納められるようになったとき

保険料の免除を受けられた場合は、将来受け取る年金額が満額にはなりません。満額を受け取るためには、免除を受けた期間の保険料を10年以内に納付（追納）する必要があります。

なお、免除開始から2年を経過すると、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされますので、早めの追納をお勧めします。

未納のままでいると

未納期間が多いと、老齢年金が受給できなくなる可能性や、万が一のときの障害年金が受けられなくなる場合がありますので注意が必要です。

※ 保険料の納付が困難なときは、申請免除制度を活用しましょう。

水分補給に心がけ、夏を元気に楽しもう

問い合わせ

子育て支援センター ☎540021
福祉課 ☎92148

「水分補給」とは何ですか。どんな物を飲ませたら良いのでしょうか。

アドバイス

私たち人間の体の60～70%は水分でできていて、小さな子どもほど水分の割合が多く、新生児は80%近くが水分といわれています。この水分は、体温が上がり過ぎたときに汗をかくて体を冷やしたり、体の中の不要なものをおしっこや汗として体外に出したりするなどの大切な役割を持っています。

水分が不足すると、「のどが渇く」「おしっこの量が減る」といった症状が現れ、さらに不足すると、体液バランスが崩れ始め、頭痛・めまい・吐き気などが起こります。そのため、体液はいつも一定の量・濃度になっていることが必要なので、おしっこや汗で失われた水分を補うために、水分補給が大切になってきます。

★水分を補給するときのポイント

- 汗をかく前・かいた後に飲む（風呂に入る前・出た後、遊ぶ前後、寝る前・起きた後など）
- 一度に大量に飲まない（一度にたくさん飲むと胃に負担がかかる）
- 水かお茶を飲む（ジュースは糖分のとり過ぎになるので気をつけましょう）

赤ちゃんや小さな子どもは、のどが渇いたことを上手に伝えることができず、水分が不足していることが自分では分かりません。周りの大人がこまめな水分補給を心がけるようにして、元気に夏を楽しみましょう。

歌手の動画を見るつもりが、アダルトサイトから登録料金の請求

問い合わせ

市消費生活センター ☎573236

タブレット端末で、歌手の動画を見ようとしたら、年齢確認ボタンを押したことになるについて、突然、アダルトサイトの会員登録完了の画面になった。「誤操作の方は24時間以内に連絡するように」との表記があったので、電話をしたところ、「すでに登録は完了している。登録料9万9千円の支払い義務がある」と言われた。どうしたらよいか。

（60歳代 男性）

【アドバイス】

アダルトサイトには不用意にアクセスしないことが一番ですが、別のサイトや広告からアダルトサイトに誘導され、いきなり登録となるケースがあります。

「誤操作の方はこちら」「退会はこちら」などと電話をかけるよう誘導されることがありますが、決して連絡してはいけません。これは電話をさせることが目的で、高額な請求をされたり、個人情報報が知られたりする危険性があります。

お金を払うと取り戻すことは困難です。困ったときには消費生活センターにご相談ください。

（国民生活センター発行「見守り新鮮情報222号」より）