

国民年金保険料の納付に 便利な制度があります

令和3年度の国民年金保険料は月額16,610円です。
納付にはさまざまな便利な制度があります。



- **保険料の納め方**
保険料は、納付書により金融機関、コンビニエンスストアなどで納めることができます。
このほか、口座振替やインターネットバンキング、クレジットカードなどによる納付もできます。
- **現金納付のお得な納め方**
4月に郵送される1年前納用の納付書で一括して前納した場合、3540円の割引になります。6か月前納用の納付書で前納した場合、810円の割引になります。
※納付期限は4月30日(金)
このほか、2年前納や任意月分の前納ができます。2年前納、任意月分の前納を希望する場合は申出書の提出が必要です。
詳しくは花巻年金事務所へお問い合わせください。
- **学生納付特例申請**
20歳以上の学生は前年の所得が一定以下であれば、学生納付特例制度が利用できます。
この制度は、承認を受けた月から10年以内であれば、保険料を後払い(追納)することができる仕組みです。

【問い合わせ】
○花巻年金事務所(☎23・3351)
○本館国保医療課(☎41・3585)
○各総合支所健康福祉係
大 迫(☎41・3127)
石鳥谷(☎41・3447)
東 和(☎41・6517)

申請には、年金手帳や納付書などの基礎年金番号が分かるもの、学生証(コピー可)または在学証明書(原本)が必要です。

■ **免除などの申請期間**
免除、納付猶予、学生納付特例の申請は、申請する時点から2年1カ月前までの期間をさかのぼって行えます。
1枚の申請書で申請できるのは、免除および納付猶予は7月～翌年6月、学生納付特例は4月～翌年3月の1年度分です。
複数年度の申請を希望する場合は、年度ごとの申請書の提出が必要です。

「なくそう！ 望まない受動喫煙」 市公共施設は 原則敷地内禁煙です

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)



- **受動喫煙防止の取り組み**
市では「望まない受動喫煙」から市民の健康を守るため、市の公共施設を令和2年4月1日から原則敷地内禁煙としています。
この取り組みは、各振興センターや図書館、体育館、消防屯所、公園などの公共施設で実施。敷地内禁煙が難しい施設では、特定屋外喫煙場所(*)を設置して、望まない受動喫煙の防止に努めています。
- * **特定屋外喫煙場所とは**
。喫煙場所が区画されている
。喫煙場所として記載した標識が掲示されている
。施設を利用する人が通常立ち入らない場所に設置されている
- **特定屋外喫煙場所を設置している公共施設**
次の公共施設には、特定屋外喫煙場所を設置しています。
喫煙する人は、決められた場所で吸うようにしましょう。
- **特定屋外喫煙場所設置施設**
▼鉛温泉スキー場 ▼大迫観光施設(ホテルベルンドルフなど) ▼東和B&G海洋センター

- **なぜ受動喫煙はダメ？**
受動喫煙とは、自分の意思に関わらず、喫煙者のたばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出した煙を吸ってしまうことを言います。この煙には、喫煙者本人が吸う煙より多くの有害物質が含まれています。
厚生労働省の調査によると、受動喫煙によって病気になるリスクは、肺がんが1.28倍、虚血性心疾患が1.3倍、脳卒中が1.24倍、乳幼児突然死症候群が4.7倍に上がることが報告されています。このため、受動喫煙を防止することは病気発症防止にもつながります。
- **コロナにも関係が！？ 喫煙のマナー**
たばこから出る煙には、PM2.5



※3月31日現在
▲特定屋外喫煙場所はこの標示が目印です

PM2.5の注意喚起情報が発令されたときは

微小粒子状物質「PM2.5」は非常に小さいため呼吸器の奥深くまで入り込みやすく、呼吸器系疾患のリスクが上がることや、循環器系への影響が懸念されます。本市ではこれまで、1日の平均濃度が国の指針値を超えたことはありません。超えることが予想される場合は、エフエムワンやホームページなどで高濃度情報の周知を図ります。

- **注意喚起が発令されたら**
。窓の開閉を必要最小限にし、外気を室内に入れな

- いようにする
- 。外出はなるべく避ける
- 。屋外での激しい運動はできるだけ控える
- 。呼吸器系の疾患のある人や小児、高齢者は健康への影響に個人差があるので、特に気を付ける

- **問い合わせ**
▶本館生活環境課(☎41-3545)
▶県南広域振興局花巻保健福祉環境センター環境衛生課(☎41-5405)

喫煙マナー

- 。吸い殻のポイ捨てはしない
- 。決められた喫煙場所で吸う
- 。路上や住宅街など、近隣住民の迷惑のかかる場所では吸わない
- 。敷地内禁煙を実施している駐車場の車内でも禁煙



▲「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク(厚生労働省作成)

5という微小の有害物質が大量に含まれており、その煙を吸い込むことで体内にあるウイルスの受け皿が増加。感染症にかかりやすい体内環境になってしまいます。そのため、喫煙のマナーを守ること、新型コロナウイルスをはじめとした感染症予防につながります。