

国民年金
アドバイス

第1号被保険者の独自給付

毎月国民年金保険料を納める第1号被保険者(自営業や農業の方など)には、3つの独自給付があります。

付加年金

定額保険料に付加保険料(月額400円)を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金額に付加年金が加算されます。

年額で200円×付加保険料納付月数が加算されます。

ワンポイント

国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納付できません。

寡婦年金

第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が25年以上ある夫が亡くなったとき、その妻(婚姻10年以上)に60歳から65歳になるまで、支給されます。

年金額

夫が受けるはずの老齢基礎年金額の4分の3

ワンポイント
夫が、障害基礎年金の受給権があったり、老齢基礎年金を受けていたときは、支給されません。

死亡一時金

第1号被保険者として保険料を納めた期間が3年以上(※)ある方が、年金を受けずに亡くなり、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支給されます。

※半額免除として納めた月数は2分の1で計算されます。

保険料納付済期間	死亡一時金の額
3年以上15年未満	120,000円
15年以上20年未満	145,000円
20年以上25年未満	170,000円
25年以上30年未満	220,000円
30年以上35年未満	270,000円
35年以上	320,000円

ワンポイント

付加保険料を3年以上納付している場合は、8,500円が加算されます。

寡婦年金と死亡一時金の両方が受けられる場合は、受給権者の選択により、どちらか一方の支給となります。

夏ばてしていませんか？

朝晩は、涼しくなりましたが、まだまだ日中は暑い日が続いています。夏ばてとは、暑さに対する身体の調節不良のことを言います。症状は多種多様ですが、全身のだるさや食欲低下、体重減少、頭痛などです。夏ばてを予防するポイントには次のとおりです。

① クーラーの使いすぎに気を付けましょう。設定は25℃以上です。

② 清涼飲料水(ジュース)の飲みすぎ、がぶ飲みは避けましょう。多量に飲むと、胃酸が薄められてしまい、食欲が低下します。また、た

③ 食欲がないときは、サッパリ食べることで、栄養がたまりやすくなります。豆腐や牛乳、海藻、果物などを食べましょう。

④ 酸味を使って、疲れをためない。食事をして、疲れをためない。お酢、梅干し、レモン汁に含まれるクエン酸という物質が疲労のもとを解消してくれます。

⑤ 睡眠をしっかりとって、疲れをためない。就寝と起床時間を決めて、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

こんにちは
保健師です



櫻井涼子保健師

くさんの糖分が含まれており、間食したことで同じになります。

消費者の窓

流出する個人情報

●狙われる個人情報
個人情報とは、氏名や住所、電話番号、メールアドレス、勤務先、ID、パスワードなど、個人の特定ができるような情報のことです。また、身体的特徴や学歴、職歴、商品購入情報など、ほかのデータと照合すれば個人を識別できるようなものも含まれます。

●学校卒業生名簿や高額商品購入者リストなど、場合によって個人情報は非常に高い価値を持ち、闇市場で売買されたり、迷惑行為や犯罪に利用される可能性があります。

●特にインターネットは情報を集めるのに適した場所であり、間違えて企業が公開した会員リストやネット掲示板に掲載されている個人情報(メールアドレスや住所、電話番号など)を積極的に集める人、個人情報を集めるだけのうそのプレゼントキャンペーンを開催する業者なども集まる所なのです。

大きな被害につながる可能性も

●個人情報漏洩すると、プライバシーの侵害以外にもさまざまな被害を受ける可能性があります。主な被害を挙げてみましょう。

市民課生活環境係
上田消費生活センター
☎64-5896
☎27-8517

嫌がらせのメールが大量に送られてくるようになる。

パソコンへの侵入…流出したIDやパスワードを使ってネットからパソコンに侵入され、メールを読まれたり、データを破壊されてしまう。

覚えのない契約や物品の請求がくる…他人が自分になりすまして、ネットショッピングなどで物やサービスを購入してしまふ。

●個人では難しい漏洩の防止
自分の情報が漏洩しないようにするには、まず信用できないサイトには個人情報を登録しないという事です。信用できるサイトは、個人情報を扱うにあたっての企業の考え方や内部体制、情報の利用用途などを記載した「プライバシーポリシー」が公開されているかどうかで判断することもできますが、断るに堅固なシステムでも侵入される可能性はありますし、その企業に出入りする業者が盗み出すことも考えられます。情報の取り扱いには十分気をつけましょう。

税

ワンポイント
の アドバイス

年の途中で引っ越した場合に
住民税を納める市町村は？…

問 私は、平成16年1月20日に東御市から小諸市へ引っ越しました。
平成16年度の住民税は東御市へ納めるのでしょうか？それとも小諸市へ納めるのでしょうか？

答 住民税は毎年1月1日現在に住所のあった市町村で課税されます。したがって、平成16年1月1日現在であなたの住所は東御市にありましたから、その後小諸市に引っ越したとしても、平成16年度分の住民税は東御市に納めていただくことになります。

お詫びと訂正

市報とうみ8月号「オオルリシジミを守る」の中で以下の2つに間違いがありました。訂正してお詫び申し上げます。

- 2ページ写真説明(誤)ハリエンジュの葉に止まるオオルリシジミの雌(正)羽を広げて日光浴をするオオルリシジミの雌
- 6ページ右下、林さんプロフィール



林敏明さん(芸術むら)

40年あまり蝶をはじめとするその他の昆虫の生態や分析を研究。愛知県の中学校教員を退職後、北御牧小学校やオオルリシジミを守る会の保護活動に関わる。日本昆虫協会会員

こちら119 (東御消防署)

東御市内の7月の出動件数
※カッコは4月からの累計

火災	2件	(3件)	救急	89件	(328件)
気象情報	7月分	(東御消防署調べ)	最低気温	17.0度	(7月4日)
			前年同月観測値	(14.6度)	
			平均気温	25.6度	
			前年同月観測値	(21.2度)	
			平均湿度	73.2%	
			前年同月観測値	(80.8%)	
			降水量	68.0mm	
			前年同月観測値	(126.5mm)	

市内交通事故統計 ※カッコ内は4月からの累計
7月31日現在

	旧東部	旧北御牧	合計
件数	22 (104)	0 (10)	22 (114)
傷者	30 (142)	0 (11)	30 (153)
死者	1 (1)	0 (0)	1 (1)

【秋の交通安全運動が始まります】

9月21日から30日の10日間、秋の全国交通安全運動期間となります。一人ひとりが注意して、交通事故をなくしましょう。

安全運動スローガン：お年より 見たら減速・最徐行

善意をありがとう

東部町社会福祉協議会 (7月の受付分です)

裏千家淡交会東信青年部 様

チャリティー茶会収益金 36,000円

ファミリーコンペ 様 チャリティーゴルフ 40,000円

匿名 様 500,000円