

保健
だより

お問い合わせ

保健センターげんき荘

☎0982(73)1717

災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう！

大規模災害では、道路の損壊による物流のストップや工場等の被災により、スーパーやコンビニなどから一気に商品がなくなります。さらに、電気、ガス、水道等のライフラインが被災し、長期間にわたり日常生活に支障が出ることとなります。

ねんきん
便り

お問い合わせ

町民生活課 国民年金係

☎0982(73)1203

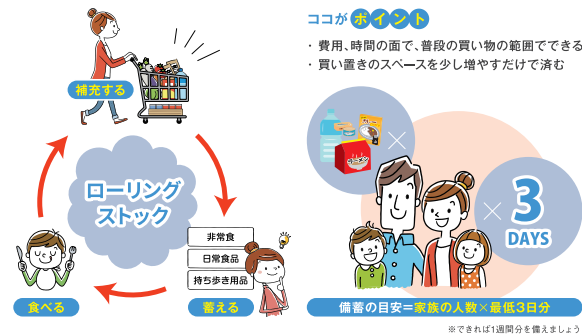
免除・納付猶予している人は追納がおすすめ

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が少なくなります。10年以内であれば、あとから納付（追納）できます。

使いながら備蓄 ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

（農林水産省の災害時に備えた食品ストックガイドより引用）



備蓄食品のポイント 最低3日分。できれば1週間分の食料と水！

災害直後は、炭水化物ばかりになりがちで、栄養が偏り、便秘、口内炎など体調不良を起こしやすくなります。

主食、主菜、副菜等を意識して組み合わせることで、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養バランスが整いやすくなります。



家庭備蓄ポータル

家庭備蓄の例

必需品	☐ 水 1人当たり1日3リットル	☐ カセットコンロ
	☐ その他の飲み物（お茶など）	☐ ガスボンベ（1人/1週間あたり約6本）
主食 エネルギーになる 炭水化物	☐ 水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水があれば一緒に用意しておきましょう	☐ 鍋・やかん
	☐ 米類（アルファ化米・パックご飯）	☐ カップ麺類
主菜 体をつくる たんぱく質	☐ その他の飲み物（お茶など）	☐ 缶詰パン、乾パン
	☐ 水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水があれば一緒に用意しておきましょう	☐ その他（シリアルなど）
副菜 体の調子を整える その他 （適宜）	☐ 米類（アルファ化米・パックご飯）	☐ 大豆製品（大豆の水煮・豆乳・きな粉）
	☐ 乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）	☐ 魚肉ソーセージ
	☐ レトルト食品（牛丼の素・レトルトカレー・パスタソース等）	☐ 乾物（かつお節・煮干し・桜えび）
	☐ 缶詰（肉・魚）	☐ 乳製品（スキムミルク・粉チーズ）
	☐ 日持ちする野菜類（玉ねぎ・じゃがいも等）	☐ インスタントみそ汁や即席スープ
	☐ 梅干し、のり、乾燥わかめ	☐ 調味料
	☐ 野菜ジュース、果物ジュース	☐ 菓子類
	☐ 果物	
	☐ ドライフルーツ	

免除・猶予を受けた期間の年金額

- 全額免除 …保険料を定額納付した場合の年金額の2分の1が年金給付に反映されます。
- 4分の3免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の5が年金給付に反映されます。
- 全額免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の6が年金給付に反映されます。
- 4分の1免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の7が年金給付に反映されます。
- 納付猶予・学生特例…納付猶予の期間は、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るために必要な受給資格期間にカウントされますが、老齢基礎年金額の受給額には反映されません。

制度を利用している人は追納ができます

このような免除・猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば後から納付（追納）して老齢基礎年金額を増やすことができます。例えば、平成27年1月分は令和7年1月末までに追納できます。

※免除などを受けた期間のうち、原則として古い期間から納付していただきます。

※免除などを受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早めの追納をおすすめします。

お便り
ありがとうございます

お寄せいただいたお問い合わせの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

町道青葉通線の工事が行われ、道路がよくなることはありがたいが、土砂を積んだダンプカーの出入りにより、道路が汚い。対策を講じてほしい。

発注者としてのご指導をお願いします。

（匿名 50代）

建設課より

貴重なご意見ありがとうございます。
工事により発生する音も大きく、近隣住民の方へは大変ご迷惑をお掛けしております。
頂いたご意見につきましては、施工業者と協議を希望对応したいと思います。
今後とも、特段の注意をもって施工にあたりたいと考えておりますので、ご指摘を頂いた以外にもお気づきの点等がございましたら、ご連絡いただけると幸いです。

郵便はがき

料金受取人払郵便

延岡局承認

74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

高千穂町役場
企画観光課 行

ご住所

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます