

健康・福祉

健康回復教室

北部保健センター TEL・FAX38 7678

市では、脳卒中後遺症、整形外科疾患、難病などの障害のある方を対象に、心身の機能低下の予防や仲間作りを目的とした機能訓練事業「健康回復教室」を行なっています。ご自宅で療養している方はこの教室に参加し、社会参加の機会を増やしませんか。

対象 介護認定を受けていない方で40～64歳の方

会場 北部・南部保健センター

内容 集団運動・レクリエーション等

*午前か午後の約2時間の教室です。

料金 無料（お茶代は自己負担）

ご家族による送迎が困難な方には送迎があります。

問合せ 詳しくは北部保健センターへ

脂肪燃焼教室・サーキットエクササイズ

ウエルネスうつくし

TEL・FAX34 2212

基礎代謝を増やして脂肪を燃やそう。誰でも簡単にできるエクササイズです。

対象 18歳以上の方

期間 11月から2か月間全16回

申込・問合せ ウエルネスうつくしへ

精神障害者家族教室

松本保健所健康づくり支援課

TEL40 1939

県精神障害者家族会連合会と保健所では、精神科医師等による講義等によ

り精神障害者に対する正しい知識と理解を深め、家族としてどのように支えていったらよいかを学ぶ教室を開催します。

対象 全日程に参加できる方20人

11/24、12/11のみの受講は60人

日程 11月24日（金）午後1時30分から／統合失調症の理解と治療（東孝博医師）、12月1日（金）午前10時から／精神障害者への対応の仕方・生活技能訓練（松本功医師）、12月11日（月）午後1時30分から／社会資源や制度を利用しよう（東條知子精神保健福祉士）

会場 合同庁舎203会議室

料金 無料

申込 11月17日までに電話で同課へ

こどもの健康週間

信州大学医学部附属病院遺伝子診療部
TEL37 2618 FAX37 2619

日時 12月2日（土）午前10時～午後4時

会場 松本歯科大学

内容 講演、食育に関する展示、健康相談他

講演時託児有

ねんきんコラム（第7回） テーマ「年金分割」

今回は、年金分割制度のうち、19年4月施行「離婚時の厚生年金の分割制度」について取りあげます。

この制度が適用されるのは、施行日（19年4月1日）以降に成立した離婚となりますが、施行日前の婚姻期間も分割の対象になります。

分割の内容は、年金額を計算する基になる報酬記録を分けることとなります。（それぞれ状況が異なりますので、詳しくは社会保険事務所（TEL32 5821）へお問い合わせください。）

なお、分割できるのは厚生年金部分のみで、厚生年金基金や国民年金部分は分割の対象外になります。

分割の按分割合は、上限が50%で、当事者間の合意によって定めることとなります。そのため、必ず50%になるというものではありません。また、もし当事者間で按分割合がまとまらない場合は、離婚当事者の一方の求めにより、裁判手続きによって按分割合を定めることができます。

当事者間で按分割合が決定すれば、社会保険庁に分割改定の請求を行ないます。分割改定の請求は、原則離婚をしたときから2年を経過するまでの間にしなければなりません。なお、18年10月から分割改定の請求を行なうために必要な情報を、社会保険庁（社会保険事務所）に対して請求することができるようになっています。

分割が成立した場合

- ・分割を受けても自身が老齢に達するまでは老齢厚生年金は支給されません。
- ・分割を行なった元配偶者が死亡しても、自身の年金受給に影響しません。
- ・分割された記録は、厚生年金の額計算の基礎とはなりますが、資格要件には参入されません。

問合せ 市民課年金係 TEL34 3218 FAX37 0125

助けあいの心から生まれた保障
H18.10.1
制度改正

月掛金2,000円のままで**入院保障**も**死亡保障**も手厚く！*総合保障2型の場合

総合保障型

入院保障

ケガ 5,000円
病気 4,500円
※5日以上入院が保障の対象

死亡保障

交通事故 1,000万円
不慮の事故 780万円
※保障額は18歳～60歳の場合

その他

通院・後遺障害も
保障します

すでに入院型・生命型にご加入の皆様も10月1日、自動的に新しい保障内容へ移行させていただきましたのでご安心ください。

※改正内容については、平成18年10月1日以降に発生した共済金の支払事由から適用となります。

●ここでは共済制度の概要を記載しています。制度や保障内容等、くわしくは県民共済までお問い合わせください●

お問い合わせと資料のご請求は
長野県民共済

■松本
☎0263-40-1681(代)
FAX.0263-40-1682

ホームページ <http://www.nagano-kyosai.or.jp/>
携帯電話からはこちらへ <http://kyo-sai.jp/>

元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>
取扱団体/長野県民共済生活協同組合 (松本) 〒390-0851 松本市島内3443-3 SBCラジオ 県民共済提供[YESI] 県民共済 聞いてなるほど! 毎週日曜日18:05～(約4分間)放送