暮らし ワンポイントアドバイス one-point advice

国民年金

ご存じですか？ 障害基礎年金

国民年金の加入中等に初診日がある病気やケガなどで障がいの状態になったとき、障害認定日（初診日から１年６カ月を経過した日またはその期間内に症状が固定した日）において、国民年金の障害等級の１級または２級に該当した場合は、障害基礎年金を受けることができます。

ただし、原則として65歳に達する前日までに障がいの状態になければなりません。

また、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの公的年金の加入期間のうち、保険料納付済期間と免除期間（納付猶予期間・学生納付特例期間を含む）を合わせた期間が３分の２以上必要となります。

なお、20歳前に初診日のある病気やケガによって障がいの状態になった人で、国民年金の障害等級の１級または２級に該当すれば20歳から（障害認定日が20歳以後の場合は、障害認定日から）受給できます。ただし、本人に一定額以上の所得や他年金の受給がある場合、支給が制限されます。

●問い合わせ／保険医療係
釧路年金事務所 ☎ 0154－22－5810

福祉

ヘルプマーク・ヘルプカードを交付しています

問い合わせ 子育て・障がい福祉係 53-3333

町では、義足や人工関節を使用している人、内部障がいの人、発達障がいを持っている人などを対象に、ヘルプマークやヘルプカードを交付しています。

ヘルプマークは、外見からは障がいが分かりにくい人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなることを目的としています。

ヘルプカードは、支援してほしいことについて記載し、周りの援助が必要なときにカードを提示し、援助を求めやすくすることを目的としています。

ヘルプマークを身につけた人を見かけた場合は、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

●交付場所／子育て・障がい福祉係（保健福祉総合センター）

ヘルプマーク

ヘルプカード

（裏）

（表）

教室

『親と子の食育教室』を開催します

問い合わせ 健康推進係 53-3333

食育教室は、子どものころから好ましい食習慣を学び、食事を作る楽しさや食べることの喜び、そして大切さを体験してもらおうと行うものです。

当日は、野菜を切る、煮るなどの調理体験をします。

●日時・場所／
▽保健福祉総合センター／１月７日㈭10時から14時
▽社会福祉センター／１月８日㈮10時から14時
●対象／小学生とその保護者（子どもだけの参加もできます）
●定員／６人
●用意する物／エプロン・三角巾・マスク
●調理実習費／300円
●締め切り／12月17日㈭
●申し込み／健康推進係

新型コロナウイルス感染症を拡げないために

新型コロナウイルス感染症が、全国的に拡大傾向にあります。これ以上の感染拡大を防ぐために『手洗い』『マスク着用』『３つの密を避ける』『換気』などの基本的な感染予防策について、改めて徹底するようにしてください。

次のような場面は、感染リスクが高まるとされていますので、注意が必要です。

大人数や長時間におよぶ飲酒

マスクなしでの会話

飲酒を伴う懇親会等

狭い空間での共同生活

居場所の切り替わり

●問い合わせ／健康推進係 ☎ 53－3333