



# 暮らしの情報BOX



## 5月31日は世界禁煙デー

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

世界保健機関(WHO)では毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省では5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」としています。

たばこは、がんをはじめ多くの生活習慣病の危険因子です。たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が含まれ、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中や慢性閉塞性肺疾患など、体にさまざまな悪影響を及ぼします。また、喫煙者本人だけでなく、吸わない人も「受動喫煙」となり、健康に影響を及ぼします。

皆さんも、「禁煙週間」に合わせて、禁煙と健康について考えてみませんか？

## 住宅取得や生活資金の貸付制度を設けています

東海労働金庫亀山支店(☎82-8111)、環境産業部商工業振興室(☎84-5049)

市では勤労者の生活を支援するため、東海労働金庫と協力して、次の貸付制度を設けています。

貸付を希望する人は、東海労働金庫亀山支店へ直接お申し込みください。

### 勤労者持家促進資金貸付

**用途** 市内に自己が居住するための住宅を新築、増改築または購入するための資金

**融資額** 2,000万円以内

**融資期間** 35年以内

**利率** 東海労働金庫所定金利より0.1%優遇

### 勤労者生活資金貸付

**用途** 市内に居住する勤労者の生活(教育、医療・介護、出産・育児、自動車)に必要な資金

**融資額** 200万円以内

**融資期間** 10年以内(教育資金は15年以内)

**利率** 東海労働金庫所定金利より0.3%優遇

## 各種検診・教室

### あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

**とき**

▷6月8日(水) 午前11時～正午

▷6月15日(水) 午後2時～3時

**ところ** あいあい1階トレーニング室

**スタッフ** 健康運動指導士など

**対象者** 市内に住所を有する人(中学生以下を除く)

**定員** 各回5人(先着順)

**参加費** 無料

**持ち物など** 室内用トレーニング

シューズ、タオル、動きやすい服装

**申込開始日** 5月18日(水)

**申込方法** 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

**その他** 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

## あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にできる運動のミニ講座を行います。

**とき・内容**

▷6月1日(水) 午後2時30分～

…姿勢改善体操①

▷6月22日(水) 午後2時30分～

…姿勢改善体操②

※各回20分程度

**ところ** あいあい1階トレーニング室

**スタッフ** 健康運動指導士など

**対象者** 市内に住所を有する人(中学生以下を除く)

**定員** 各回5人(先着順)

**参加費** 無料

※申し込みは不要です。

**持ち物など** 室内用トレーニングシューズ、タオル、動きやすい服装

**その他** 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。



## 年金だより

## 任意加入制度について

市民文化部保険年金室(☎84-5005)、日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9112)

国民年金に加入していなかった期間や、やむを得ない事情により保険料を納められなかった期間があると、その期間に応じて受け取る年金額も少なくなります。

そのため、免除や納付特例を受けていた人は、本人からの申し込みにより10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めること(追納)ができます。また、60歳から65歳未満の5年間、保険料を納めることで65歳から受け取る年金額を増やすことができる「任意加入制度」があります。

### <任意加入制度>

**月額保険料** 16,260円(平成28年度)

※保険料の納付方法は原則として口座振替です。

**条件** 次のすべてを満たす人

▷国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人

▷老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない人

▷20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の人