

## 寡婦一泊招待事業のお知らせ

- **期 日** 11月11日(木)～12日(金)
- **宿泊先** 茨城県筑波温泉  
日程は後日参加者に通知します。
- **定 員** 30名
- **費 用** 4,000円
- **申込方法** 10月28日(木)までに、電話または直接、こども課子育て支援係に申し込みください。
- **申し込み多数の場合は抽選。**  
申し込み受付時間 平日(休日を除く)午前8時30分～午後5時15分
- **申し込み・問い合わせ**  
こども課子育て支援係  
TEL(23)8932

## 国民年金

### 年金受給者が亡くなったときには

#### ●年金受給者の「死亡届」について

年金を受ける権利は、本人が死亡するとなくなりますので、年金を受けている方が亡くなった時は、「死亡届」の提出が必要です。

この届出が遅れますと、年金を多く受け取りすぎて、後で返さなければならなくなることもありますので、ご注意ください。

なお、亡くなられた方がまだ受け取っていない年金があるときは、生

#### ●死亡一時金について

計を同じくしていた遺族の方からの請求によって、その年金が支払われます。

請求できる遺族の範囲・順位は、年金を受けていた方の死亡当時、その方と生計を同じくしていた配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹です。

#### ●死亡一時金について

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある被保険者が、老齢・障害基礎年金のいずれも受けないまま死亡したとき、死亡者と生計を同じくしていた遺族に支給されます。

ただし、その方の死亡により遺族基礎年金を受けられる遺族がいる場

合には支給されません。

請求できる遺族の範囲・順位は、死亡者の配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹の順です。

死亡一時金の額は、保険料を納めた月数に応じて決まります。

なお、付加保険料を納めた期間が36月以上ある場合は、さらに8500円が加算されます。

#### ■問い合わせ

大田原年金事務所  
TEL(23)6311  
市国保年金課国民年金係  
TEL(23)8928

## 腎臓まめ知識① 『塩分の取り過ぎに注意!』

Q 塩分を過剰に摂取すると負担が増える臓器は? → A 腎臓です

腎臓には、体内からナトリウムをむやみやたらに出さないようにする能力が備わっています。塩分を過剰に摂取すると血圧が上がりますが、これは腎臓が何とかして塩分を捨てようとしているためです。

さらに、高血圧が持続すると、高血圧自体が腎臓の働きを悪くさせます。

塩分そのものが直接腎臓を痛めるわけではありませんが、過剰な塩分摂取は高血圧と腎臓の働きに障害を招きます。

※食塩は化学記号でNaCl(塩化ナトリウム)

### あなたは、何グラムの塩分を摂っていますか?

1日に摂取する塩分量の目安 → 男性 10g 未満  
女性 8g 未満

購入した食材の食品表示などからも、自分の1日の塩分摂取量を確認してみましょう。

食品表示の例	栄養成分表(100gあたり)
	エネルギー 600 kcal
	たんぱく質 50 g
	脂 質 10 g
	炭水化物 98 g
	ナトリウム 1,800 mg

※ナトリウムから塩分量が計算できます。  
塩分量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000  
上記の例の場合 1,800 × 2.54 ÷ 1,000 = 4.572g

■問い合わせ 健康政策課成人健康係  
TEL(23)7601

## 保健センターの教室・相談

### 乳幼児健康相談

管理栄養士・保健師・看護師が子育てについての相談を受け付けます。

- **日 時** 11月9日(火) 9:30～11:00
- **場 所** 大田原保健センター
- **内 容** 身長・体重測定、育児相談

■ **問い合わせ**  
こども課母子健康係 TEL(23)8634

### プレママ食育教室

妊娠期や授乳期の望ましい食生活について学ぶ教室です。講和と調理実習の全2回。事前に電話予約が必要です。

- **日 時** ①11月11日(木) 13:30～15:30  
②11月29日(月) 10:00～12:00
- **場 所** 大田原保健センター
- **内 容** ①講話、意見交換、仲間づくり  
②調理実習、試食会

● **持ち物** 母子(親子)健康手帳、②のみエプロン  
■ **申し込み・問い合わせ**  
こども課母子健康係 TEL(23)8634