

令和4年度国民年金保険料

納付方法	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払い【月払い】	16,590	99,540	199,080	398,160
現金・クレジット支払い【前納】(割引額)		98,730(810)	195,550(3,530)	382,780(14,540)
口座振替【前納】(割引額)	16,540(50)	98,410(1,130)(注1)	4年度の申し込みは終了	

(注1) 10月～5年3月分(4月～9月分の申し込みは終了)

国民年金保険料は毎年改定されます。4年度は前年度より20円引き下げられ、月額1万6千590円となります。

納付書は、4月上旬に日本年金機構から送付されますので納付期限までに納めてください。同封の「1年分」や「6か月分」の納付書で5月2日(月)までに前払いすると割引されます。

任意の月から翌年3月までの前納も可能です。

※年金事務所への申し出が必要ですが(電話での受付は不可)申し出後、前納用納付書が送付されます。

※翌々年3月分までの納付を希望する場合は、年金事務所へご相談ください。

◇納付書(現金)での支払いは、金融機関、コンビニエンスストアで取り扱えます。

◇納付額が30万円を超える場合、コンビニエンス

多摩地域ごみ処理施設は、既存のごみ処理施設の老朽化により、令和7年9月末の完成に向け、ごみ処理施設の更新を進めています。

これに伴い、令和3年9月28日に小平・村山・大和衛生組合から西多摩衛生組合に対し、多摩地域ごみ処理広域支援体制実施協定(下記参照)に基づく令和4年度の可燃ごみ処理支援の依頼がありました。

当組合では、支援の受託について検討した結果、相互扶助の観点から、令和3

令和4年度の国民年金保険料と年金額

トアでは納付できません。◇口座振替を希望する方は、同封の口座振込依頼書に必要事項を記入し、金融機関等で手続きしてください。

◇クレジットカード払いを希望する方は、青梅年金事務所へご連絡ください。

◇保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金が少なくなるだけでなく、年金が受け取れなくなる場合もありますので、保険料は必ず納付期限までに納めましょう。

4年度の年金受給額について

法律の規定により、3年度と比較して0.4%減の改定となります。なお、4年度の年金受給額による支払いは、通常6月からです。

問い合わせ 青梅年金事務所 所 30・3410

西多摩衛生組合で可燃ごみの広域支援を行います

問い合わせ 清掃リサイクル課ごみ減量推進係、西多摩衛生組合 ☎042・554・2409

多摩地域ごみ処理広域支援体制実施協定

多摩地域のごみ処理施設において、予測できない緊急事態やあらかじめ計画された更新や新設などにより相互支援協力の必要な事態が発生した場合に、広域的な処理の支援ができる体制を確保するため、多摩地域30市町村および8団体の一部事務組合で締結している協

国民健康保険の加入・脱退は速やかに

国民健康保険(国保)の加入・脱退の際は、必要書類等(左表参照)をお持ちのうえ、14日以内に手続きをしてください。

☆会社に勤めて健康保険証を受け取ったとき、会社をやめたとき、扶養から外れたときなど：保険年金課(市役所1階)・各出張所へ

☆転入や転出、子どもが生まれたときなど：市民課(市役所1階)・各出張所へ

届け出が遅れてしまうと、保険税をさかのぼって納めなければならなくなった

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

マイナポータル、セブン銀行ATMまたはマイナンバーカード用カードリーダーを設置している医療機関等で利用者登録を行うと、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。

※市立総合病院でも利用可能

問い合わせ 保険年金課 格賦課係

こんなときは手続きを	必要なもの(他にも書類が必要な場合があります)
他の市区町村から転入した	転出証明書、届出人の本人確認書類
他の健康保険をやめた(会社をやめた)	他の健康保険をやめた証明書、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
他の健康保険の被扶養者から外れた	他の健康保険の資格喪失証明書、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
国保加入世帯に子どもが生まれた	(出生届を市民課へ提出) 印鑑、届出人の本人確認書類
生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
他の市区町村に転出する	保険証、印鑑、届出人の本人確認書類
他の健康保険に加入した(会社に勤めるとき・他の健康保険の被扶養者になったときも含む)	保険証(国保と他の健康保険証)、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2) ※電子申請での手続き可(右記2次元コード参照)
国保の加入者が亡くなった	(死亡届を市民課へ提出)、保険証、印鑑、届出人の本人確認書類(喪主の方に葬祭費の一部を支給する制度があります。葬儀の領収書または会葬礼状、喪主の方の印鑑と振込先口座が分かるものをお持ちください。)
生活保護を受けることになった	保護開始決定通知書、保険証、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
後期高齢者医療制度の対象となった	手続きは不要です。 ※75歳の誕生日までに新しい保険証が送付されます。
住所、世帯、世帯主、氏名などが変わった	保険証、届出人の本人確認書類
保険証をなくしたり、汚れて使えなくなった	汚損した保険証、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)
就学のため、子どもが他の市区町村に住む	在学証明書、保険証、届出人の本人確認書類、世帯主および対象者のマイナンバーが分かる書類(注2)

(注1) 国保加入時等に、世帯主の勤務先や健康保険の種類を伺います。  
(注2) マイナンバーは「マイナンバーカード」、「マイナンバーが記載されている住民票」などに記載されています。  
※外国籍の方は、在留カードやパスポートをお持ちください。  
※本人確認書類は、官公署発行の写真付きの証明書(免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)は1点、写真なしの証明書(年金手帳、保険証、キャッシュカードなど)は2点必要です。

東京都ドクターヘリの運航を開始しました

東京都では、救急医療体制のさらなる充実を図るため、令和4年3月31日から多摩地域において新たに東京都ドクターヘリの運航を開始しています。

ドクターヘリとは、救急医療に必要な医療機器や医薬品を搭載したヘリコプターに、医師などを乗せて救急現場などに急行し、治療を開始するとともに、いち早く医療機関に患者を搬送します。

ランデブーポイント、ドクターヘリと救急車が合流する登録地点：五小、六小、一中、西中、六中、七中の校庭および沢井市民センター運動広場

離発着時には吹きおろしの風や騒音・砂塵等が発生することがあります。そのため、消防車等がランデブーポイントに出動し、散水や安全確保を行います。消防職員等の指示に従い、ドクターヘリの円滑な運航のため、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市医師会健康コラム87 健康のためなら死んでもいい

この言葉は長生きしようとして早死にしてしまおうというブラックジョークでよく使われます。例えば「〇〇を摂ると健康に良い」「健康のために〇〇を摂るとよい」「医者に言われても薬は飲むな」など、これら根拠や証拠のないような言葉を信じすぎてやり過ぎた結果かえって早死にしてしまうという話です。こんな話は紀元前の始皇帝の不老不死の薬からあります。

医学はそんな不幸が無いようにと発展し、効果の有無や安全性について厳密な検証をして結論を出しています。健康診断など、受診の際は医療従事者の十分な説明を聞いてうえで正しく自己決定してもらえたら良いと思います。

さて、先ほどの「健康のためなら死んでもいい」という言葉、実はもう一つ解釈できるという話があります。「健康でないなら生きてても仕方ない(早く死んでもいい)」という考え方は、確かにWHOの健康定義は「単に病気がないだけでなく、肉体的、精神的、社会的に完全に満足な状態であること」となっています。

簡単に言い換えると「やるべきことがあって」「ところが元気で」「それができる体がある」「状態が健康だ、というわけです。健康だ、というわけですから一つでも欠けたことを想像したらそう言いたくなるのは容易に想像できます。ましてや歳を重ねれば失っていくことは自明の理です。

そこで新しい健康観としては1986年のオタワ憲章の一部に「健康は生きる目的ではなく毎日の生活の資源である」と

謳われていて、言い換えるなら「やるべきことのために使っていくのが健康」というわけです。その人の立てた目標のために健康状態を支え、生きていくことがキモというわけです。ちやうど自動車に乗って遠い先の目的地に旅するようなものです。自動車(健康)が目的地まで維持できるように、ふだんから点検(健康診断、人間ドック)し、必要に応じて修理(薬や手術の治療)して、場合によっては牽引してもらい(介護保険を利用)しながらゴールするイメージです。目標ありきの考え方はありますが、ぜひやり抜きたい目標をもってご自身の人生を全うしていただきたいところです。

こんなことを考えると命を張って使命を全うする職務に就く人ってすばらしいですね。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

井上医院副院長 井上栄生

「健康でないなら生きてても仕方ない(早く死んでもいい)」という考え方は、確かにWHOの健康定義は「単に病気がないだけでなく、肉体的、精神的、社会的に完全に満足な状態であること」となっています。

簡単に言い換えると「やるべきことがあって」「ところが元気で」「それができる体がある」「状態が健康だ、というわけです。健康だ、というわけですから一つでも欠けたことを想像したらそう言いたくなるのは容易に想像できます。ましてや歳を重ねれば失っていくことは自明の理です。

そこで新しい健康観としては1986年のオタワ憲章の一部に「健康は生きる目的ではなく毎日の生活の資源である」と

健康のためなら死んでもいい

この言葉は長生きしようとして早死にしてしまおうというブラックジョークでよく使われます。例えば「〇〇を摂ると健康に良い」「健康のために〇〇を摂るとよい」「医者に言われても薬は飲むな」など、これら根拠や証拠のないような言葉を信じすぎてやり過ぎた結果かえって早死にしてしまうという話です。こんな話は紀元前の始皇帝の不老不死の薬からあります。

医学はそんな不幸が無いようにと発展し、効果の有無や安全性について厳密な検証をして結論を出しています。健康診断など、受診の際は医療従事者の十分な説明を聞いてうえで正しく自己決定してもらえたら良いと思います。

さて、先ほどの「健康のためなら死んでもいい」という言葉、実はもう一つ解釈できるという話があります。「健康でないなら生きてても仕方ない(早く死んでもいい)」という考え方は、確かにWHOの健康定義は「単に病気がないだけでなく、肉体的、精神的、社会的に完全に満足な状態であること」となっています。

簡単に言い換えると「やるべきことがあって」「ところが元気で」「それができる体がある」「状態が健康だ、というわけです。健康だ、というわけですから一つでも欠けたことを想像したらそう言いたくなるのは容易に想像できます。ましてや歳を重ねれば失っていくことは自明の理です。

そこで新しい健康観としては1986年のオタワ憲章の一部に「健康は生きる目的ではなく毎日の生活の資源である」と

謳われていて、言い換えるなら「やるべきことのために使っていくのが健康」というわけです。その人の立てた目標のために健康状態を支え、生きていくことがキモというわけです。ちやうど自動車に乗って遠い先の目的地に旅するようなものです。自動車(健康)が目的地まで維持できるように、ふだんから点検(健康診断、人間ドック)し、必要に応じて修理(薬や手術の治療)して、場合によっては牽引してもらい(介護保険を利用)しながらゴールするイメージです。目標ありきの考え方はありますが、ぜひやり抜きたい目標をもってご自身の人生を全うしていただきたいところです。

こんなことを考えると命を張って使命を全うする職務に就く人ってすばらしいですね。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

