

あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



「中秋の名月&十三夜の月」

見ましたか旧暦の8月15日(2024年9月17日)の「中秋の名月」。月を見る場所に、薄(すすき)、団子・里芋・枝豆・栗、お酒を置いて月を眺める「中秋の名月」。このときの「中秋の名月」の月の姿は「満月」だと思っていませんか?

実は、「中秋の名月」の月は「名月」であっても真丸「満月」ではないのです。その理由を説明する前に、なぜ「中秋」というのでしょうか?

旧暦では1~3月は「春」、4~6月は「夏」、7~9月は「秋」、10~12月は「冬」になります。各季節の最初の月を「初」、中間の月を「中」、最後の月を「晩」と名付けています。

「初夏」とか「晩秋」という言葉は、季節の3区分を表しているのです。そこで、「中秋」の名月の「中秋」とは旧暦の夏である7月、8月、9月のまん中の月である「8月」を指しているのです。

月が満月になる期間は新月から数えて14.76日になります。ところが、旧暦の8月15日は、いろいろな条件がからみあって14日になるそうです。本当の満月になるのは14.76日。旧暦の15日の平均日数は14日なので、 $14.76日 - 14日 = 0.76日$ 分満月が遅れるそうです(こよみのページ参照)。ですから「中秋の名月」は満月でなく、1日後が満月になります。とは言っても、遠くから見る限り、夜空に丸まるに近い月が明るく輝いていたでしょう。

中秋の満月の次の見どころは「十三夜」です。旧暦8月15日の十五夜のあとに巡ってくる十三夜(旧暦9月13日=2024年の十三夜は10月15日(火))です。「十三夜」は栗や豆の収穫祝いでもあるため、別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。十三夜は十五夜に次いで美しい月だといわれており、昔からとても大事にされてきました。十五夜か十三夜のどちらか一方しか月見をしないことを「片見月」「片月見」といい、縁起が悪いとされています。十五夜を見た方、十三夜は必見ですね。



十三夜の月



20歳になったら必ず国民年金に加入するのですか？



日本国内に住所を有する方は20歳になったら、厚生年金保険や共済組合に加入している方を除いて、すべて国民年金に加入することとなっています。

厚生年金保険や共済組合に加入しておられない場合は、国民年金に加入していただく必要があります。



「国民年金加入のお知らせ」が送られてきたのですが、どうしてですか？



20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入したことをお知らせするために「国民年金加入のお知らせ」や保険料納付書等を送付します。

20歳になってから概ね2週間以内に「基礎年金番号通知書」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内」、保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。

「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続き（国民年金⇔厚生年金保険）や年金の請求手続きなど一生をとおして使用しますので、大切に保管してください。（厚生年金保険の被保険者だった方や障害・遺族年金を受給している方（していた方）にはお送りしません。）

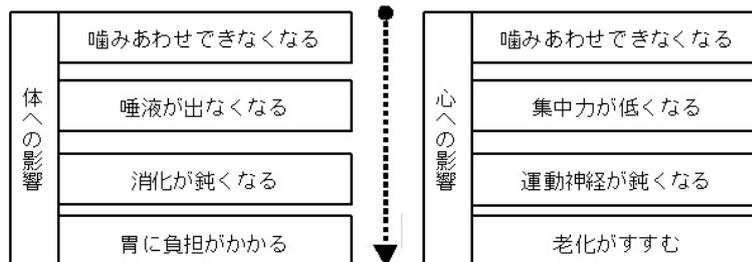
20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、お住まいの市（区）役所または町村役場、もしくはお近くの年金事務所で手続きをしてください。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



虫歯と歯周病予防

虫歯の無い「歯」と健康な「歯ぐき」で上下の歯をしっかり噛みしめることは、集中力や精神力に影響を与えます。例えば、野球選手は、奥歯をしっかり噛みしめるときに力を出せるといわれています。虫歯になったり、歯周病になるとしっかりした噛みしめが出来にくくなり、肉体的・精神的な健康を阻害するようになります。



●虫歯を予防するには

口の中に食べかすが残っている時間が長いほど、虫歯を作りだす細菌が増えていきます。食後に時間が経つほど菌が増えるからすぐに歯磨きする習慣を身に付けることは虫歯を予防する第一のポイントです。

●歯周病の原因と予防対策

歯周病の原因は歯垢です。歯垢は細菌の塊ですがほとんどは無害な菌です。でも、歯垢が付きっぱなしだと、歯茎の近い処で、歯周病菌が繁殖していきます。歯周病予防は、図のように歯茎より上側の部分＝歯肉縁上の歯磨きをします。その後、歯周ポケットの中＝歯肉縁下にある歯垢を除きます。これは医師の指導のもとに治療することが歯周病を防ぐ近道です。



公的年金について知りたいと思っても、国民年金、老齢基礎年金、厚生年金、老齢厚生年金、障害基礎年金、障害厚生年金など複雑な内容でわかりにくいのは否めません。日本年金機構のホームページを調べたらやさしくわかりやすい解説サイト『年金Q & A』がありました。今回は「国民年金」について一部ご紹介します。興味のある方は下記アドレスにアクセスしてください。

<https://www.nenkin.go.jp/faq/kokunen/seido/kanyu/index.html>



国民年金はどのような人が加入するのですか？



日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方はすべて国民年金に加入することになっています。

自営業者、農業や漁業に従事している方は国民年金の保険料を自分で納めます。このような方を国民年金の第1号被保険者といいます。

第1号被保険者に扶養されている配偶者は、自分で保険料を納める必要があります。

会社などに勤め、厚生年金保険や共済組合に加入している方は、国民年金の保険料を直接納めることはありません。これは厚生年金保険や共済組合が加入者に代わって国民年金に必要な費用を負担しているからです。このような方を国民年金の第2号被保険者といいます。

厚生年金や共済組合に加入している方によって扶養されている配偶者の方も国民年金の保険料を直接納めることはありません。これも厚生年金や共済組合が加入者に代わって国民年金に必要な費用を負担しているからです。このような方を国民年金の第3号被保険者といいます。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



サウナ健康法

サウナ浴は健康に良いいろいろな効果があります。

①疲労回復が最大の効果です。

体温が約38度になると、全身の汗腺から汗と同時にあぶらが出て、皮膚や皮下組織を洗浄し、疲労物質が汗となって体外に分泌します。また、サウナ浴は、寝ているときより呼吸量が2倍くらい増えると言われています。酸素の摂取量が増え、新陳代謝が促進するので疲労回復の効果があります。

②肩こりを解消します。

肩こりの原因は、血流の不足です。サウナ浴をすると血行がよくなり、血液量が増えます。結果、肩が軽くなる効果があるというわけです。

③血圧を低下させる効果があります。

サウナに入ってすぐ一時的に血圧が上昇します。ところが、その後血管が拡張するので最高血圧・最低血圧とも低下します。最低血圧の低下は、高血圧の人にとって効果大です。

●効果的なサウナ入浴法

- ①シャワーを浴び、全身を洗いきれいに拭きます。サウナ室に入って、発汗してきたら、タオルで皮膚をこすります。
- ②サウナ室では、最初、低い温度の下の段、その後、高い温度の上の段と位置を変えます。
- ③サウナを出たら、足に水をかけ、シャワーを浴び、水風呂に入ります。
- ④これを3～4回繰り返します。最後に、シャワーか水風呂で体の熱と汗を取り、全身をよく拭きます。
- ⑤水分を補給し、30分くらい安静し、休養します。



「大学生も国民年金に加入するのですか？」



日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方はすべて、国民年金に加入することになっています。学生の方であっても20歳以上であれば、国民年金に加入しなければなりません。

ただし、学生であって本人所得が基準以下であれば、申請に基づき保険料の納付しない、学生納付特例期間とすることができます。

なお、学生納付特例期間となった月から10年以内は、保険料の後払い（追納）をすることができます。学生納付特例の期間を追納しないまましていると、その期間は受給資格期間となりますが、保険料を全額納めている場合と比べて将来の老齢基礎年金額が少なくなりますので、追納をすることをお勧めします。学生納付特例制度についてと追納については住所を管轄する年金事務所にお尋ねください。



日本国籍はありませんが、日本国内で自営業を営んでいます。国民年金に加入するのですか？」



日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、日本国籍があるなしにかかわらずすべて国民年金に加入することになっています。市・区役所または町村役場の国民年金の窓口で「資格取得」の手続きを行ってください。

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



犬が絡んだ事故いろいろ

●犬が絡んだ事故では、次のような点に注意が必要

- ・犬が他人に噛みついてしまった場合は、飼い主の過失が重い場合は重過失致傷罪、そうでない場合は過失傷害罪が成立する可能性があります。
- ・飼い主が犬をけしかけて人をかませた場合は、傷害罪が成立する可能性があります。
- ・散歩中の犬が道路上に飛び出し、自動車に跳ねられた場合は、犬は「他人の財物」にあたり対物賠償の対象となります。
- ・他人の犬にかまれた場合は、飼い主やそのときに犬をつれていた方を過失傷害罪で訴えられる可能性があります。
- ・犬に噛まれた場合の示談金（慰謝料）の相場は、事例によって異なりますが、平均的には10万円前後とされています。ただし、被害者に後遺障害が残った場合は最低でも110万円程度、高額なケースでは2000万円を超えることもあります。
- ・死亡した被害者の方の属性によって慰謝料相場は異なり、一家の支柱の場合は2800万円、母親・配偶者場合は2500万円、その他の場合は2000万円～2500万円とされています。
- ・犬に噛まれた場合は、加害者である飼い主や犬をつれていた人が過失傷害罪で訴えられる可能性があります。

この罪が成立すれば、飼い主には30万円以下の罰金または科料が科されます。ただし、過失傷害罪は親告罪なので、被害者が刑事告訴をしない限り罪に問われることはありません





会社を退職した場合は、国民年金に加入しなければならないのですか？



日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合などの公的年金制度に加入している方を除き、自ら国民年金への加入手続きをしなければなりません。

会社を退職したことにより厚生年金保険に加入しなくなったことから、国民年金の第1号被保険者として自ら加入手続きを行っていただくこととなります。つきましては、お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口で加入の届出を行ってください。



会社を退職後、2か月後に再就職する予定です。それまでの間、国民年金に加入するのですか？



はい、加入します。

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合に加入している方を除いてすべて国民年金に加入することとなっていますので再就職までの2か月間は、国民年金の第1号被保険者となりますので、退職後にお住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口で加入の手続きをおこなってください。

次号へ続く