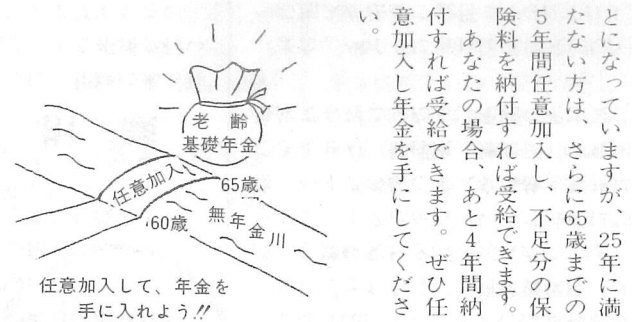




## 任意加入で年金づくり

**Q** 私はもうすぐ60歳になりますが、若い頃に保険料を納めていない期間があったため、納付済期間と免除期間を足しても21年しかありません。年金はもらえないのでしょうか。

**A** 任意加入として保険料を納めれば大丈夫です。国民年金は20歳から60歳までの間に25年の保険料納付期間(免除期間も含む)があれば受給できるこ



とになっていますが、25年に満たない方は、さらに65歳までの5年間任意加入し、不足分の保険料を納付すれば受給できます。あなたの場合、あと4年間納付すれば受給できます。ぜひ任意加入し年金を手にとってください。

**誕生月には現況届を提出しましょう**

国民年金の老齢年金や障害年金などを受給している方は、毎月誕生月の末日までに社会保険庁へ「年金受給権者現況届」を提出することになっています。

この届けは、年金を受けている人やその家族の状態に変化がないかを確かめて、引き続き年金を支給すべきかを決定する年に一度の大切な届けです。

現況届の用紙は、誕生月の初めに本人宛に送付されますので、必要事項を記入の上、町長の証明を受けてから社会保険庁へ提出してください。

期限までに提出されませんと、年金の支払いが遅れたり、差し止めされたりしますので、必ず提出してください。

なお用紙を紛失した方は、役場年金係(云内線247)へお申し出ください。



## 暮らしのポイント

### ④ 眼鏡の取り扱い

#### 洗った後は水気をとる

目の網膜上に、レンズを使って鮮明な像を結ばせるのが、眼鏡の役割です。近視には凹レンズ、遠視には凸レンズ、乱視には凹または凸の円柱レンズが使われます。

眼鏡をつくるときにはまず大切なことは、自分の目の「障害」を知ることです。専門医に診てもらい、近視なのか乱視なのかなど、よく見えない原因を確かめましょう。専門医の精密検査を受けたあと、その処方せんによって眼鏡をつくれれば、度が強過ぎたり弱過ぎたりすることは、まずありません。

さて眼鏡の取り扱いですが、かけはすしおのときは、必ず両手でフレームのつるを持つ習慣をつけましょう。片手でのかけはずしは、ゆがみの原因となります。また、眼鏡をかけていてずり落ちるようであれば、フレームのゆがみなどが原因と考えられます。眼鏡店で相談してみるのがいいでしょう。このほか眼鏡をはずしたとき、レンズ面を下にして置くと傷をつける原因となりますので、気をつけたいものです。

眼鏡をかけている人にとって、レンズの汚れはうっとうしいものです。汚れを落とすときは、せっけん水で軽く洗ったあと、眼鏡レンズ用の布やティッシュペーパーで、水気を残さないよう十分ふき取りましょう。

プラスチックレンズの空ぶきは、ホコリやキズがつきやすい原因となります。水ですすいでから、眼鏡レンズ用の布などでふき取るようにしましょう。フレームの汚れを落とすには、台所用洗剤を溶かした液につけ、柔らかい豚毛の歯ブラシで手早く洗います。後は水ですすいでふき取り、風通しのよい場所で乾燥させましょう。

最近サングラスをおしゃれでかける人が増えていますが、レンズが良質でないと物がゆがんで見えたり、色調にむらが出てきてかえって目を痛めることがありますので、注意をしたいものです。

