

り

はい!
こちら
保健婦です



安富恵美子 保健婦

☆国民年金受給者が

死亡したときは速

やかに届け出を!

年金を受けている方が死亡しますと、年金を受ける権利はなくなり、遺族の方などは、受給者が死亡した日から十四日以内に「受給権者死亡届」を市民課国民年金係に届け出て下さい。

この届書には受給者の年金証書(年金証書を添えることができないときは、その理由書)と受給者の死亡を明らかにすることができ、書類を添付しなければなりません。

なおこの届書の提出が遅れますと、死亡後に支払われた年金を返さなければならなくなることもありますので、受給者が死亡されたときはすみ

やかに届出をして下さい。

また年金は、権利のなくなった月までの分が支払われますが、年金を受けていた方が死亡したことにより、その方が受け取るはずであった年金は、亡くなった方の遺族の方から請求があれば、受けられます。

これを未支給年金といいませんが、この未支給年金を受け

ることが出来る遺族は、

を受けていた方の死亡の当時、その方と生計を同じくしていた者であつて、その方の配偶者・子・父母・孫・祖父母・または兄弟・姉妹です。

また請求ができる遺族の順位についてもこのとおりとなりますが、同順位の遺族が二人以上ある場合は、一人の遺族が請求すれば、他の遺族に

ついても請求したものとみなされます。

未支給年金の請求書には、年金を受けていた方と請求者の身分関係および生計を同じくしていたことが明らかにできる書類(たとえば住民票の謄本)を添付していただくことになります。

問合せ 市民課国民年金係
(43) 1111 内線 245

Q 先日、成人病総合検診を受けたところ「血圧がやや高め」といわれました。150/86(ミリ)だったそうですが、どの位が正常の血圧なのでしょう

A 正常の血圧値とは、上の血圧(心臓が血液を全身に送り出す圧力)が139ミリ以下、下の血圧(血液が心臓にもどる時の圧力)が89ミリ以下をいいます。また、上が160ミリ

以上、下が95ミリ以上では高血圧、そしてその中間が境界域といえます。150/86ミリでは「やや高め」と判定されたわけです。

意外に多い常識のウソ!!
年齢プラス90は
あてになりません。

よく、「年齢プラス90がちょうど良い血圧」ということを耳にしますが、これは単なる統計上のあそびです。年をとれば血圧が上がってくる、ということだけであり、決して良い値とは言えません。例えば、年齢65才に90をプラスすると、155ミリになります。これは境界域血圧であり、管理が必要となってきます。

血圧は変動します。
しかし……
血圧は、その時の状態によ

って変動があります。例えば走った後、緊張している時、食事直後などは誰でも普段より高くなります。

また、安静にしている時、変動はあり、その差は、正常の人の血圧で上が15/40ミリ、下が5/20ミリ、普段血圧が高い人では、上が10/90ミリ、下が0/30ミリの変動があることが知られています。

この様な変動は女性よりも男性が、正常血圧者よりも高血圧者の方が、若年者よりも高齢者の方が著しいのです。ですから、検診の時は階段をかけた後だつたかから高かつたんだ」と言つて放つておくことは良くありません。それだけ変動しやすい体であるということなのです。

検診を自分の血圧の状態を

知る一つの機会として活用し、主治医に何回か血圧を測つていただき、管理していくことが良いでしょう。

血圧の変動をさけることが大切で、
脳卒中とか心筋梗塞は、発作を起こす直前までは元気で働いていた、ということが多くあります。この発作のきっかけとしては血圧の急激な上昇が考えられます。この変動を防ぐためには、日頃から肉体的に鍛錬してストレスに強い体力づくりをし、また、食塩の摂り過ぎに気をつけあまり変動しない血管をつくつておくことが必要です。

秋から冬に向けて、血圧は上がり易くなります。十分な管理を心がけましょう。