

## 受動喫煙防止と禁煙を

受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく、他人が吸うたばこの煙にさらされることです。たばこには200種類以上の有害物質が含まれ、そのうち70種類は発がん物質といわれています。さらに、主流煙（喫煙者が吸い込む煙）よりも、副流煙（たばこから立ち上る煙）により多くの有害物質が含まれています。



### これでは防げない受動喫煙

- ・換気扇の下でたばこを吸う
- ・ベランダなどの屋外でたばこを吸う
- ・空気清浄機を置く
- ・加熱式たばこにする  
(有害物質の含有量がゼロではありません。)

- \*換気しても、たばこの煙はあっという間に部屋や車内に広がります。
- \*喫煙の後も、吐く息に含まれる肺の中の煙や、衣服や髪に付着した煙によって周囲の人がたばこの影響を受けます。

### 禁煙外来で禁煙をはじめませんか？

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があり、意志だけでたばこをやめることは困難です。禁煙外来では、診察、検査、アドバイス、必要に応じて処方を受けられ、初診から12週間を目標に禁煙に取り組みます。

【禁煙指導医一覧】鳥取県医師会ホームページ

<https://www.tottori.med.or.jp/kinnensidou>



鳥取県医師会  
ホームページ

問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

## 国民年金のおしらせ

### 令和7年度 国民年金の保険料額

令和7年4月分から令和8年3月分までの国民年金保険料は、月額17,510円（定額）です。国民年金保険料は右の方法で納付できます。

- ・納付書払い（金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリ）
  - ・口座振替 ・クレジットカード ・ねんきんネット
- \*保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度があります。

### 学生納付特例の申請

国民年金保険料の納付が困難な学生は、本人の所得が一定以下の場合、申請により、在学中の納付が猶予される『学生納付特例制度』があります。この申請は、毎年度必要です。

#### ◆申請方法 ・以下の①②のいずれにも該当する人

- ①令和6年度に学生納付特例により保険料納付を猶予されている人
  - ②令和7年度も引き続き同一の学校に在学予定の人
- 日本年金機構から送付されるハガキ形式の申請書に必要事項を記載し、返送
- ・4月以降に初めて申請をする人→窓口またはマイナポータルでの手続きが必要

#### ◆申請に必要なもの ・学生証の写し（両面）または在学証明書（原本）

- ・マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの  
(例) マイナンバーカード、年金手帳、基礎年金番号通知書など
- ・本人確認書類 (例) マイナンバーカード、運転免許証など

#### ◆申請窓口 住民課、分庁総合窓口課

※スマートフォンなどを使い、マイナポータルから申請することもできます。



詳しくはこちら  
(日本年金機構  
ホームページ)

問い合わせ先

米子年金事務所 ☎ 0859-34-6111