

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年を取ったときや病気、けがなど、いざというときに生活を働いている世代みんなが支えようという考えでつくられた仕組みです。20歳以上60歳未満の日本国内に住んでいる人は、国民年金に加入することが義務付けられています。

国民年金のポイント

将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけではありません

国民年金には、年を取ったときの「老齢年金」のほか「障害年金」や「遺族年金」もあります。「障害年金」は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。「遺族年金」は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子」のある配偶者）や「子」が受け取れます。

国民年金に加入するには

20歳になった人には、日本年金

国民年金加入後の流れ

機構が国民年金に加入したことをお知らせします（すでに厚生年金または共済年金に加入している人を除く）。20歳になったときに、厚生年金または共済年金に加入している配偶者に扶養されている人は、配偶者の勤務先へ必ず連絡してください。

年金手帳が届きます

年金手帳は、加入制度が変わったときや請求手続きなどで一生涯使用しますので、大切に保管してください。厚生年金に加入している人、障害・遺族年金を受け取っている人や受け取っていた人は、すでに基礎年金番号をお持ちですので、年金手帳は届きません。

年金保険料納付書が届きます

金融機関の窓口のほか、コンビニエンスストアで保険料を納めてください。保険料は口座振替やクレジットカード納付、電子納付も行うことができます。令和元年度の1カ月当たりの保険料は1万6410円です。誕生日の前日が含まれる月分から納めます。
(例) 4月1日生まれ ↓ 3月31日から加入 ↓ 3月分から納付



介護予防ミニ講座

～ 筋肉量とタンパク質の関係は？ ～

タンパク質は筋肉・骨・臓器・皮ふ・爪などの主成分で、肉・魚・卵・大豆・大豆製品などに多く含まれています。自分の意志で動かすことができる筋肉の量は、このタンパク質の摂取量と強い関係があります。

タンパク質が不足すると…

筋肉量が減少し、転倒や骨折をしやすくなります。

筋肉量減少を予防するには

毎日の食事にタンパク質を積極的に摂り入れましょう。

1日の食事から摂りたいタンパク質の摂取基準

タンパク質の摂取量(推奨)は、18歳以上の男性が60%²、18歳以上の女性は50%²で、必要な量はどの世代も変わりません。

1日の摂取量の目安

- 豚もも肉(薄切り3枚) 60g
- 木綿豆腐(3分の1丁) 100g
- 魚(鮭4分の3切) 60g
- または納豆(小1パック) 40g
- 卵(Mサイズ) 1個
- 牛乳200ml

※食事療法をしている人は、担当医の指示に従ってください。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

- とき** 1月20日(月) 午前9時30分～正午
- ところ** 七城多目的研修センター
- 内容** 400ml 献血

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

薬を飲んでいても献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。



献血推進キャラクター
けんけんちゃん

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219