



国民年金情報

問い合わせ先

保険年金課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218

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。

1 **免除(全額免除・一部免除)申請**
本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業といった理由がある場合、申請により保険料の納付が全額、または一部が免除されます。

2 **納付猶予申請**
50歳未満の人(学生を除く)、本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

3 **学生納付特例申請**
大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在学する学生などで、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下、または失業といった理由がある

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」、または「猶予」される制度があります。

この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することが出来ます。

1 **免除(全額免除・一部免除)申請**
本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業といった理由がある場合、申請により保険料の納付が全額、または一部が免除されます。

2 **納付猶予申請**
50歳未満の人(学生を除く)、本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

3 **学生納付特例申請**
大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在学する学生などで、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下、または失業といった理由がある

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」、または「猶予」される制度があります。

この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することが出来ます。

国民年金保険料の支払いに困ったら

免除を受けた期間や納付猶予期間と学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することが出来ます。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。

ただし、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算額が付きますので、早めに追納することをお勧めします。

免除を受けた期間や納付猶予期間と学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することが出来ます。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。

ただし、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算額が付きますので、早めに追納することをお勧めします。

免除を受けた期間や納付猶予期間と学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することが出来ます。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。

ただし、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算額が付きますので、早めに追納することをお勧めします。

免除を受けた期間や納付猶予期間と学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することが出来ます。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。

ただし、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算額が付きますので、早めに追納することをお勧めします。

「保険料の追納制度」をご存知ですか

介護予防ミニ講座

～ 骨折予防②～

熊本県は75歳以上の高齢者の骨折による医療機関受診割合が全国5位です(NDBデータ2021年)。この要因には、カルシウムとビタミンDの摂取不足と運動不足があります。

日光浴でビタミンD不足を解消!

ビタミンDは、食事以外に紫外線を浴びることで体内でも作られます。日光浴と運動を同時にできるのが、ウォーキングやジョギング。しかし、直射日光を長時間浴びることは、皮膚のダメージにつながるため、紫外線対策が必要です。手の平からも紫外線は吸収されますので、上手に日光浴と運動をしましょう。

また、暑い時期は日陰で30分程度椅子に座って下肢筋力運動などを行うと、日光浴と運動ができます。ぜひ、行ってみてください。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血を広げよう

献血を実施する事業所を募集中です!

熊本県赤十字血液センターでは、企業や学校など団体での献血への協力をお願いしています。血液製剤には有効期間があり、安定的に患者さんへ血液を届けるには、継続的な献血への協力が必要不可欠です。特に若い世代の献血協力者が、減少している状況です。

以下に献血バス配車の目安を記載していますので、ご検討ください。



けんけつちゃん

1日献血の場合(400mL 献血:50～60人程度)

【時間】午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

半日献血の場合(400mL 献血:30人程度)

【時間】午前9時30分～正午または午後1時30分～4時

献血バスの駐車場所

【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m

受付場所 会議室、事務所など

☎熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725

健康だより

問い合わせ先

健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

受けよう! 年に一度の健診(検診)

今年も健診の季節がやってきました。年に一度、自身の体の変化を見てみませんか。健診を受けることで、自覚症状のない病気を予防でき、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患の兆候を発見することができます。

「集団健診」・「個別健診」どちらかの受診方法をお選びください

養生園(集団健診)で受診

①市役所へ申し込み

②問診票が届く

③指定された日時に受診 ※日程変更は可能

【実施期間】8月1日(木)～12日(月)(振休)、9月1日(日)～9日(月)

医療機関(個別健診)で受診

①市役所へ申し込み

②受診券(問診票)が届く

③医療機関に電話予約

④医療機関で予約日に受診

※健診項目によって、実施期間が異なります。医療機関・実施期間は先に送付している案内かホームページを参照ください。

申込方法

申し込みフォーム→

健康推進課(☎(25)7219)まで電話、または申し込みフォームから申し込んでください。



注意事項

▶健診を中止または延期する場合があります。ホームページやきくち防災行政ナビで最新情報をご確認ください。

▶特定健診は菊池市国民健康保険加入者が対象です。全国健康保険協会(社会保険)・共済組合などの加入者は、ご加入の保険者にお尋ねください。ただし、各種がん検診は市の健診で受けることができます。

▶ピロリ菌検査も実施しています。詳しくは、17ページの「情報つう」でご確認ください。

▶以下対象年齢の人に「がん検診無料クーポン券」を送付していますのでご利用ください。

子宮頸がん検診

平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人

大腸がん検診

昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの人

乳がん(マンモ)検診

昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの人

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月の3歳児健診の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は健診日時点

新井美利嘉(立石)

石渕 蒼(西正観寺)

野田結愛(北原)

川口結菜(高野瀬)

高宗暉一(上西寺)

恒松優愛(下西寺)

寺井唯人(道園)

平尾榮生音(上西寺)

平本莉々奈(北宮)

源 栄旺(東迫間)

小坪琉愛花(東原)

野田彩未(北原)

小川 穂(梶迫)

芹川心絆(片川瀬)

荒崎裕音(上高江)

澤田依千花(富の原台)

西原莉叶(福本一)

山田伶音(富の原一)

志内 詩(桜山四)

立山茉莉(竹の下)

むし歯を予防するためには

- ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ②甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

