

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。

ねんきんは、人生の節目ごとに届け出が必要です

国民年金は誰もが加入する制度です。日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人、国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって3つのグループ

■第1号被保険者(自営業者、学生、フリーター、無職の人など)

状況	種別	加入の届け出
就職したとき	「第1号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所で届け出をします。
配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第1号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所で届け出をします。

■第2号被保険者

(会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している人)

状況	種別	加入の届け出
退職したとき	「第2号」から「第1号」へ変更	健康推進課または各支所市民生活課で届け出をします。
配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第2号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所で届け出をします。

に分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。就職、退職、結婚などによって加入者の国民年金の種別が変わることがあります。必ず届け出をしましょう。

■第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

状況	種別	加入の届け出
就職したとき	「第3号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所で届け出をします。
配偶者が退職したとき、配偶者に扶養されなくなったとき	「第3号」から「第1号」へ変更	健康推進課または各支所市民生活課で届け出をします。
配偶者が勤務先を変ったとき	「第3号」から「第3号」	配偶者の勤務先の事業所で届け出をします。

※この届けは年金のみの手続きです。保険を伴う場合はこの限りではありません。
※第1号被保険者の人で、保険料を納めることが経済的に困難な場合などには、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

【問い合わせ先】

熊本西年金事務所 ☎096(353)0142 ※自動音声案内[2を押して2]
健康推進課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218
七城支所市民生活課 ☎0968(25)1060
旭志支所市民生活課 ☎0968(25)3331
泗水支所市民生活課 ☎0968(25)2150

介護予防ミニ講座

～ 転ばない体作りを! ～

転倒や骨折は要介護状態を招きます

高齢になり足腰が衰えると、立つ、座る、歩く、動くなど、日常生活のあらゆる場面で制限され、ちょっとしたことで転倒や骨折をしやすくなっていきます。

要介護状態になる原因の1つは、足腰の衰弱(運動器の機能低下)です。ほんのわずかな段差でつまずく → 転倒して骨折 → 療養している間に筋肉が衰える。その結果、要介護状態につながるということが少なくありません。

転倒・骨折を防ぐためのポイント

- ① 毎日適度な運動を続けて、筋力、歩行能力、バランス能力などを維持・向上させる。
- ② 骨を作ったり強化する基となるたんぱく質やカルシウムを積極的に摂る。
- ③ 積極的に外出して、適度に太陽の光を浴びて体内にビタミンDをつくり、骨を強化する。
- ④ 外出時は歩きやすい靴を履き、状態に応じて杖や歩行器を上手に活用する。
- ⑤ 必要に応じて、トイレ、お風呂、廊下、階段などに手すりを付ける。また、足元に物を置かない。



☎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 ～

内容 400ml 献血

- 4月3日(金)
午前9時30分～正午 菊池警察署
午後1時45分～4時 JA 菊池本所
- 4月7日(火)
午後0時30分～4時 (株)熊本畜産流通センター

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。

薬を飲んでいる人で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。

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