

# 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。

**年金相談・請求手続きには「予約相談」をご利用ください**

予約の際は、基礎年金番号がわかる年金手帳や年金証書などをご準備ください。

**問い合わせ先**

■年金事務所（予約専用）

☎0570(05)4890

■熊本西年金事務所

☎096(353)0142

※自動音声案内1を押して2

■街角の年金相談センター熊本

☎096(206)2444

**新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国民年金保険料免除等に係る臨時特例手続きが開始されました**

**対象者**

次の①と②のいずれも満たす者。

①新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

2月以降に業務が失われるなど

収入が減少したこと。

②収入の減少により相当程度まで所得低下の見込みがあること

①により、2月以降の所得の状況から、当年中の所得が国民年金保険料の免除などの基準適用相当になることが見込まれること。

**対象期間**

令和2年2月以降の保険料

申請書・添付書類

①全額免除・納付猶予・一部免除

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」、「所得の申立書（臨時特例用）（免除・納付猶予用）」

②学生納付特例

「国民年金保険料学生納付特例申請書」、「所得の申立書（学特）」、「学生証の写し」

申請書様式の項目⑫「特例認定区分」の「3その他」に○をつけて、「臨時特例」と記入してください。

申請後に、当該所得申立書に記載した簡易な所得見込額の内容を明らかにすることができ書類を確認する場合がありますので、2年間必ず保管してください。

**申請方法**

健康推進課、各支所市民生活課、熊本西年金事務所の窓口、郵送

申請期限 当面の間、受付中

**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

■ねんきん加入者ダイヤル

☎0570(003)004

※050から始まる電話の場合は

☎03(6630)2525

**受付時間**

月～金 午前8時30分～午後7時

第2(土) 午前9時30分～午後4時

## 介護予防ミニ講座

### ～ 筋トレが健康寿命をのばす! ～

活動的な毎日を過ごせるように、筋トレを始めましょう。筋トレは、「ゆっくり、ややきつい」と感じるころまでやるのがコツです。

**座って膝伸ばし** つまづかず元気に歩くために欠かせない、太腿前側の筋肉を鍛える運動です。

- ①深く腰を掛け、背筋を伸ばし、両手で椅子の座面をつかむ
- ②ゆっくり「1、2、3、4」と声を出して数えながら右足を上げて、膝を伸ばしたら足首を手前に曲げ、爪先をしっかりと自分の方に向ける
- ③同じように「1、2、3、4」と数えながら、足を元に戻す
- ④1～3の動作を右足10回行う
- ⑤左足も同じように10回行う

慣れてきたら、「テレビを見ながら」「家事をしながら」など、無理のない範囲で毎日コツコツ続けましょう。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## きくち健康ポイント

### ～ 令和元年度 当選者発表! ～

昨年8月から3月31日まで実施した「令和元年度きくち健康ポイント事業\*」の当選者をお知らせします。

**個人コース1等(5人)**

牛島淑子さん(上西寺)、北田裕美子さん(富の原西)、山口洋子さん(富の原一)、清水喜美子さん(富の原台) 他1人

**学校および保育園幼稚園応援コース**

菊之池保育園、菊池幼楽園、新明保育園、田島保育園、泗水小学校、隈府小学校、旭志小学校、戸崎小学校、菊之池小学校

その他の当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※特定健診やがん検診などの受診、健康教室への参加、健康づくりの取り組みなどでポイントを貯めて応募するとプレゼントが当たる、生活習慣病予防推進のための事業です

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219