

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歳未満すべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

3つの基礎年金があなたの人生をサポートします

① 老齢基礎年金

平成31年度年金額
78万1000円（満額）

- 20歳から60歳になるまでの40年間（480月）の全期間保険料を納めた人は、65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます。
- 老齢基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と保険料を免除された期間が最低10年（120月）あることが必要です。
- 保険料を免除された期間の年金は減額となりますが、保険料の未納期間は年金額の対象期間になりません。
- 会社員や公務員（厚生年金や共済組合に加入）だった人には、老齢厚生年金や退職共済年金が上乗せされて支給されます。

不測の事態に備えます

病気やけがで障がいを負って働けなくなったときには「障害基礎年金」が、本人が亡くなったときは残された配偶者や子に「遺族基礎年金」が支給されます。

② 障害基礎年金

平成31年度年金額（定額）
「1級」97万5125円
「2級」78万1000円

③ 遺族基礎年金

平成31年度年金額（配偶者）
100万4600円

- 国民年金加入中の病気やけがで障害等級表（1級・2級）による障がいの状態にある間は障害基礎年金が支給されます。
- ※子の人数によって加算があります。
- 内訳 基本額 78万1000円
- 子1人の加算 22万4500円
- 国民年金の加入者が亡くなったとき、その人によって生計維持されていた「子のある妻・夫」または「子」に支給されます。
- 子は18歳到達年度の末日まで、障がいがある場合は20歳まで支給されます。
- 夫または妻に支給される場合は、子の人数によって加算があります。

◆ご注意ください

障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるためには、次のいずれかに該当する必要があります。

- 障がいや死亡といった事故が発生するまでの公的年金の加入期間のうち3分の2以上で、保険料が納付または免除されていること。

▼初診日または死亡した月の前々月までの1年間で、保険料の未納がないこと。

介護予防ミニ講座

～ 筋トレで足腰を鍛えてフレイル予防 ～

加齢に伴い、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態のことをフレイルと言います。フレイルを予防するためには、足腰の筋力を維持するために、できるだけ動くことが大切です。毎日コツコツと筋トレを行い、足腰を鍛えましょう。

足の横上げ

①両脚の間を少し開けてつま先を正面に向け、背すじを伸ばして立つ。②つま先は正面に向けたまま、ゆっくり「1、2、3、4」と数えながら脚を横に15～30cm程度上げる。続けて「1、2、3、4」と数えながら元の位置まで戻す。



スクワット

①上体をまっすぐ伸ばし、「1、2、3、4」と数えながら、膝をつま先より前に出ない程度曲げ、椅子に腰を落とす。②続けて「1、2、3、4」と数えながら膝を伸ばして元の位置に戻る。
※立位が無理な時は、椅子に腰かけて立ち上がる動作も効果があります。



☎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 8月30日(金) 午前9時30分～正午
- ところ 泗水公民館
- 内容 400ml 献血

400ml 献血の需要が高くなっていることから、400mlの献血をお願いしています。薬を飲んでいる人でも献血できる場合がありますので、会場で医師にご相談ください。

運転免許証などで本人確認をお願いしています

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。

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