

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。

離婚時の年金分割制度のお知らせ

離婚した場合、2人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金にすることができま。離婚後2年以内に手続きが必要。お近くの年金事務所または年金相談センターまでご相談ください。

年金分割の方法（2種類）

- ① 合意分割
2人からの請求により、年金を分割できます。年金分割の割合は、両者の合意または裁判手続きによって決定します。
- ② 3号分割
サラリーマンの妻である専業主婦の人など、国民年金第3号被保険者（厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人であつた人からの請求により、年金を分割できます。年金分割の割合は、2分の1ずつ。平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象です。

問い合わせ先

熊本西年金事務所
☎096(353)0142
自動音声案内「1」を押して「2」

国民年金保険料の「学生納付特例制度」があります

学生納付特例制度は、学生の入

が申請により保険料の納付が猶予される制度です。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できます。

対象者

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校など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の人、または失業などの理由がある人です。

添付書類

学生証（裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む）のコピーまたは在学期間がわかる在学証明書（コピー可）。

※失業などの理由で申請をする場合は、失業した事実が確認できる書類（雇用保険受給資格者証、離職票のコピー）が必要です
※代理の人が申請する場合は、学生本人の印鑑が必要です

年金出張相談

新型コロナウイルス感染症の影響により、5月以降の年金出張相談が中止になる可能性があります。最新の情報はホームページをご確認ください。

介護予防ミニ講座

～ 筋トレが健康寿命をのばす ～

筋肉量は何もしなければ年に約1%の割合で減っていきます。20代の時に比べて、60代では筋肉量が約40%も減ってしまいます。低下し続ければ運動機能が衰えるだけでなく、着実に要介護や寝たきりに近づくことが分かっています。筋肉は衰えやすい反面、鍛えれば何歳からでも増やすことができます。筋トレこそ健康寿命をのばす1番シンプルで効果的な方法です。

こんなことはありませんか？

- ▶つまずきやすくなった ▶片足立ちで靴下を履く時よろけることが多い ▶ペットボトルのふたが開けにくい ▶歩くスピードが遅くなった ▶疲れやすくなった

筋肉の衰えは上記のような兆候として表れてきます。1つでも思い当たる人は注意が必要です。寝たきりにならず、活動的な毎日を過ごせるように、今日から無理のない範囲で筋トレを始めましょう。そして、毎日こつこつ続けることが大切です。

☎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 ～

内容 400ml 献血

- 5月14日(木) 県北広域本部
午前9時30分～正午
- 5月29日(金) 菊池市役所正面玄関
午前9時30分～11時
午後0時15分～4時



献血推進キャラクター けんけつちゃん

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