

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。

令和2年度の国民年金保険料月額

16,540円です



4月から令和3年3月までの国民年金保険料の月額、前年度より130円引き上げられ16,540円になります。

まとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます

令和2年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。口座振替やクレジットカードでも納付できます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することで、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり大変お得です。割引額は下記の表をご覧ください。

【問い合わせ先】 熊本西年金事務所 国民年金課

☎096(353)0142 ※自動音声案内「2を押して2」

■国民年金前納割引制度(口座振替 前納)割引額

支払方法	6カ月前納		1年前納		2年前納	
	【上期】4月～9月分 【下期】10月～令和3年3月分		令和2年度 (4月～令和3年3月分)		令和2年度・3年度 (4月～令和4年3月分)	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月現金で納付	99,240円	—	198,480円	—	397,800円	—
現金で前納	98,430円	810円	194,960円	3,520円	383,210円	14,590円
口座振替で前納	98,110円	1,130円	194,320円	4,160円	381,960円	15,840円

※令和3年度の保険料額は16,610円です。

新型コロナウイルス感染症の予防

～一人一人ができる対策を～

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人一人の咳エチケットや手洗いなどがとても重要です。日頃から感染症対策に努めましょう。

次の症状がある人は「帰国者・接触者相談センター」(菊池保健所 ☎0968(25)4138 受付時間:午前9時～午後7時)に相談してください。 ※2月17日現在

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
※解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
※高齢者や基礎疾患などがある人は、上記の状態が2日程度続く場合

相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合は、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介します。
※最新の情報は厚生労働省や県、市のホームページで確認してください

イベントや行事などの参加や開催について

参加する場合は、咳エチケットや頻繁な手洗いなどを心がけましょう。主催者は会場の入り口にアルコール消毒液を設置するなど、対応を検討しましょう。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

介護予防ミニ講座

～低栄養を予防するには～

食が細くなったり、食事を抜く回数が多くなったり、毎日同じものばかり食べるなど、偏った食生活が長く続くと必要な栄養が不足し、低栄養に陥ります。いつまでもいきいきとした生活を送るために、食生活を見直しましょう。



1日3食食べる 生活リズムが整います

バランスのよい食事 主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・芋・海藻類)を組み合わせると、バランスよく栄養が摂れます。

間食を取り入れて食事の回数を増やす 1度に何品もの食事をとることが難しい場合は、1食分を2回に分けたり、間食を取り入れることで栄養の摂取量を調整することができます

食べやすくなる工夫 小さく切って加熱時間を短くしたり、とろみをつけることで食べやすくなります

食事を楽しむ 誰かと一緒に食事をするすることで、よりおいしく食べられます

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216